

Kaisa Nissinen, Mira Rautio

Musiikin voima

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja
Moniäänirock-projektista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Hyvinvointi ja toimintakyky

Opinnäytetyö

28.10.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Kaisa Nissinen, Mira Rautio Musiikin voima. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista. 49 sivua + 4 liitettä 28.10.2013
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Hyvinvointi ja toimintakyky
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaaja(t)	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Katja Ihamäki
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkimme mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikista, bänditoiminnasta sekä Moniäänirock 2013 -projektista. Tarkastelemme, mitä erilaisia vaikutuksia musiikilla ja bänditoiminnalla on mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun ja itsetuntoon, ja sitä kautta yleiseen hyvinvointiin. Työelämän yhteistyökumppanina toimi Moniäänirock-musiikkitapahtuman järjestäjä Kukunori ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Moniäänirock-tapahtuman ja musiikkitoiminnan merkityksestä mielenterveyskuntoutujille.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Hyvinvointiteoria, sen osa-alueista elämänlaatu ja itsetunto sekä musiikki ovat tutkimuksemme teoreettinen viitekehys. Kerromme käsitteiden yhteyksistä toisiinsa ja mielenterveyteen. Tutkimuksen aineistona käytimme päiväkirjamerkintöjä ja teemahaastatteluita. Haastatteluihin osallistui seitsemän mielenterveyskuntoutujaa, jotka kuuluivat kahteen eri mielenterveysyksikön sisällä toimivaan bändiryhmään ja osallistuivat Moniäänirock-tapahtumaan. Kaksi mielenterveyskuntoutujaa kirjoitti Moniäänirock-projektin aikana myös päiväkirjaa.</p> <p>Tutkittavilla mielenterveyskuntoutujilla oli pääosin positiivisia kokemuksia musiikista ja Moniäänirock-projektista. Hyvät kokemukset liittyivät bändissä soittamisen yhteisöllisyyteen, esiintymiseen, tunteiden purkamiseen musiikin kautta sekä muihin omaa hyvinvointia edistäviin tekijöihin. Tutkimuksen keskeisin tulos on, että musiikki ja bänditoiminta vaikuttavat positiivisesti tutkimukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun ja ne voivat vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon.</p> <p>Tuloksista voi päätellä bänditoiminnan ehkäisevän tutkittavien mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä ja tuovan yhteisöllisyyttä heidän elämäänsä. Bändin ilmapiiri ja palautteen antaminen voivat vaikuttaa myönteisesti heidän itsetuntoonsa. Koska kokemukset Moniäänirock-projektista olivat hyviä, voidaan päätellä Moniäänirockin olevan tärkeä ja tarpeellinen tapahtuma myös tulevaisuudessa. Kulttuuritoiminnan – tässä tapauksessa musiikin harrastamisen – voidaan lisäksi päätellä lisäävän yleistä hyvinvointia. Mielenterveyskuntoutajat voivat tarvita kontakteja ja verkostoja ylläpitääkseen musiikkiharrastustaan, joten mielenterveysyksiköiden järjestämän musiikkitoiminnan jatkuvuus on tärkeää.</p>	
Avainsanat	mielenterveyskuntoutuja, hyvinvointi, musiikki, elämänlaatu, itsetunto, kulttuuritoiminta

Author(s) Title Number of Pages Date	Kaisa Nissinen, Mira Rautio Power of Music. Mental Health Rehabilitates' Experiences of Musical Activities and Moniäänirock-project. 49 pages + 4 appendices Autumn 2013
Degree	Welfare and Human Functioning
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructor(s)	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Katja Ihamäki, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis studied mental health rehabilitates' experiences of music, band activities and Moniäänirock 2013 –project. We observed different influences of music and band activities on mental health rehabilitates' self-esteem and quality of life, eventually leading to their general well-being. The working life partner was the organizer of Moniäänirock 2013 –concert, Kukurori ry. The aim of this study was to provide information regarding the meaning of musical activities for mental health rehabilitates.</p> <p>The approach of the study was qualitative. The main theory was emphasized in music and well-being, particularly self-esteem and quality of life. We examined the connections between these concepts, focusing on the mental health rehabilitates' point of view. The data for this study consisted of diary entries and theme interviews. There were seven mental health rehabilitates participating in the interviews. They are members of two different bands arranged by units providing mental health services who also participated in Moniäänirock-concert. Two mental health rehabilitates also wrote diaries during the Moniäänirock-project.</p> <p>The experiences of musical activities and Moniäänirock-project were mainly positive. The good experiences affiliated with the togetherness of the band, performing, emotional discharge through music and other factors promoting their well-being. The essential result was that music had a positive impact on the self-esteem and life quality of examinees.</p> <p>Results showed that band activity prevented their loneliness and brought togetherness into their lives. The feedback and the atmosphere of the band can be considered to have a positive impact on their self-esteem. The experiences of Moniäänirock-project were good, so it can be concluded that Moniäänirock-concert is important and necessary also in the future. Cultural activities – in this case particularly music – can also be considered to amplify general well-being. Mental health rehabilitates can need contacts and networks in order to maintain their musical activities. That is why the continuity of musical activities organized by mental health units is important.</p>	
Keywords	mental health rehabilitate, well-being, music, quality of life, self-esteem, cultural activities

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mielenterveyskuntoutuja	2
2.1	Mielenterveys	3
2.2	Kuntoutuja ja kuntoutus	4
3	Hyvinvointi	6
3.1	Hyvinvoinnin määritelmiä	7
3.2	Elämänlaatu	10
3.3	Itsetunto	11
3.4	Hyvinvointia kulttuurista	13
4	Monimuotoinen musiikki	14
4.1	Emotionaaliset ja fysiologiset vaikutukset	15
4.2	Musiikin tekeminen, esittäminen ja bänditoiminta	17
5	Kulttuuritoimintaa mielenterveyskuntoutujille	19
6	Tutkimuksen toteuttaminen	22
6.1	Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta	23
6.2	Haastattelutilanne ja aineiston purku	24
6.3	Aineiston analyysi	25
6.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
7	Tulokset	28
7.1	Kokemuksia musiikista ja bänditoiminnasta	29
7.2	Musiikkitoiminta tuo laatua elämään	32
7.3	Musiikkitoiminta osana itsetuntoa	34
7.4	Innostava Moniäänirock	36
8	Johtopäätökset	38
9	Pohdinta	41
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Liite 2. Tutkimusinfo ja suostumuspyyntö tutkittaville

Liite 3. Päiväkirjan ohjeistus

Liite 4. Teemahaastattelun runko

1 Johdanto

Kulttuuria esiintyy kaikkialla maailmassa lukuisissa eri muodoissa. Kulttuuri muodostuu henkisistä, aineellisista ja tunneperäisistä seikoista, jotka luonnehtivat koko yhteiskuntaa ja yhteisöä. Elämäntapojen ja traditioiden lisäksi se sisältää taiteen eri muotoja kuten musiikin tekemisen ja kuuntelemisen. Kulttuurin käsite saatetaan joskus liittää vain korkeakulttuuriseen taiteeseen, mutta mikä tahansa elämyksiä tuottava kulttuuritoiminta voidaan mieltää kulttuuriksi. Kulttuuri kuuluu siis kaikille yhteiskunnan jäsenille. Unescon kulttuurista moninaisuutta koskevan yleismaailmallisen julistuksen mukaan kaikkien yksilöiden tulee voida osallistua haluamaansa kulttuurielämään ja harjoittaa omaan kulttuuriinsa kuuluvia tapoja, kunnioittaen samalla ihmisoikeuksia ja perusvapauksia. Kulttuuritoiminta mahdollistaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen, joka ehkäisee yksinäisyyttä sekä lisää elämän mielekkyyttä ja hyvinvointia. (Hyyppä 2013: 15-16, 97; Unesco n.d.; Oksanen – Antman 2013: 7, 11.)

Suomalaisten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi ovat kasvaneet 1970-luvulta lähtien ja tutkimusten mukaan myönteinen kehitys jatkuu edelleen. Tästä huolimatta muun muassa työkyvyttömyyteen johtavat mielenterveysongelmat ovat yleistyneet. Koska kukaan ei vältty elämässä vastoinkäymisiltä, voi mielenterveys olla koetuksella kenellä tahansa eri elämäntilanteissa. Mielenterveyden ongelmiin liittyvä tuen ja hoidon tarve on tänä päivänä niin suuri, etteivät kaikki yhteiskunnan tarjoamat mielenterveyspalvelut riitä kattamaan sitä. Muun muassa erilaiset kolmannen sektorin järjestöt tarjoavat tukea mielenterveyden ongelmiin ja näiden palvelujen kysyntä on viime vuosien aikana kasvanut. (Koskinen – Lundqvist – Ristiluoma 2012: 3; Valkonen – Peltola – Härkäpää 2006: 4; ToimintaSuomi 2013; Valkonen-Korhonen – Lehtonen – Tuovinen 2003: 82.)

Tähän opinnäytetyöhön valitsimme tarkastelun kohteeksi kulttuurin eri muodoista musiikin. Opinnäytetyön lähtökohtana oli Moniäänirock, joka on yhteistyökumppanimme Kukunori ry:n järjestämä musiikkitapahtuma. Kukunori ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kulttuuritoimintaa mielenterveyskuntoutujille musiikin, teatterin, kirjallisuuden ja liikunnan muodossa. (Kukunori ry 2013.) Keväällä 2013 osallistuimme toisen kerran järjestettävän Moniäänirock-tapahtuman suunnitteluryhmän kokoontumisiin. Siellä saimme idean tehdä opinnäytetyömme tähän projektiin liittyen ja Kukunori ry antoi meille vapaat kädet tutkimuksen toteuttamiseen.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa ja itsetuntoonsa sekä heidän kokemuksiaan Moniäänirock-projektista. Elämänlaatu ja itsetunto ovat osa hyvinvointia, joten näitä tarkastelemalla teemme johtopäätöksiä musiikkitoiminnan vaikutuksesta myös yleiseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui ainoastaan mielenterveyskuntoutujia, koska halusimme ottaa selvää heidän henkilökohtaista kokemuksistaan musiikkitoiminnasta.

Opinnäytetyössä esittelemme ensin tutkimuksen kohderyhmän eli mielenterveyskuntoutujat. Työn teoreettisena viitekehyksenä toimii hyvinvointiteoria. Ihmisen hyvinvointi koostuu eri osa-alueista ja valitsimme niistä tarkastelun kohteeksi elämänlaadun ja itsetunnon. Teoriaosuuteen kuuluu myös musiikin esittely omana ilmiönään. Tämän jälkeen kerromme tarkemmin yhteistyökumppanimme Kukunori ry:n toiminnasta ja Moniäänirockista. Tutkimuksen toteuttamisluvun jälkeen esittelemme tulokset ja johtopäätökset. Opinnäytetyö on tehty kvalitatiivisella tutkimusotteella ja aineisto on kerätty teemahaastattelujen ja päiväkirjojen avulla. Kukunori ry on nuori yhdistys eikä siihen liittyviä tutkimuksia ole vielä tehty. Opinnäytetyömme tavoitteena onkin tuottaa Kukunori ry:lle tietoa heidän toimintansa erilaisista vaikutuksista ja Moniäänirock-tapahtuman merkityksestä. Tätä tietoa Kukunori ry voi jatkossa halutessaan käyttää esimerkiksi toimintansa arviointiin ja kehittämiseen.

Musiikin vaikuttavuus riippuu kokijasta, ympäristöstä ja musiikin lajista (Hyypä 2013: 101). Tutkimme siis musiikin *erilaisia vaikutuksia*, koska kokemukset siitä ovat aina yksilöllisiä, mutta yhtä arvokkaita. Erilaiset vaikutukset pitävät sisällään positiivisia, negatiivisia ja neutraaleja vaikutuksia. Lisäksi tässä työssä tarkoitetaan *musiikkitoiminnalla* samanaikaisesti bänditoimintaa sekä musiikin tuottamista ja kuuntelemista itsenäisesti. Moniäänirock-projekti puolestaan pitää sisällään tapahtumaan harjoittelemisen sekä esiintymisen Moniäänirock 2013 -konsertissa.

2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutujat ovat opinnäytetyömme kohderyhmä. Seuraavissa alaluvuissa kerromme, mitä mielenterveys, kuntoutuja ja kuntoutus tarkoittavat, keskittyen erityisesti mielenterveyskuntoutukseen. Alustamme aihetta kertomalla mielenterveyden nykytilasta Suomessa. Kansanterveyden kannalta mielenterveyshäiriöt ovat suurempi

ongelma kuin esimerkiksi fyysiset sairaudet. Partasen, Moringin, Nordlingin ja Bergmanin (2010: 5, 17-19) kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan 18% nuorista aikuisista on sairastanut masennusjakson jossain vaiheessa elämäänsä. Ahdistuneisuushäiriöitä on puolestaan esiintynyt 13%:lla ja skitsofreniaa 1%:lla väestöstä. Mielenterveyshäiriöiden esiintyneisyys on Suomessa kehittyneiden valtioiden keskitasoa. Vakavimmista mielenterveyden häiriöistä kärsivät ovat usein hoidon piirissä, mutta suuri osa häiriöistä jää kuitenkin tunnistamatta. Vaikeat mielenterveyden häiriöt eivät ole lisääntyneet viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana, mutta erityisesti masennuksesta johtuva työkyvyttömyys on kuitenkin yleistynyt (Valkonen ym. 2006: 4).

Ajankohtaisessa keskustelussa on tänä vuonna ilmennyt erityisesti nuorten aikuisten mielenterveyden ongelmien yleisyys. Mielenterveysongelmien katsotaan jopa olevan tämän päivän nuorten aikuisten kansantauti. Keskustelussa viitataan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämään tutkimukseen vuonna 1987 syntyneistä ihmisistä. He elivät lapsuutensa 1990-luvun laman aikana, jolloin huomattava osa perheistä kohtasi työttömyyttä ja taloudellisia vaikeuksia. Näistä nuorista joka viides on saanut psykiatrista erikoissairaanhoidoa tai lääkitystä mielenterveysongelmiin 21 ikävuoteen mennessä. Kuitenkin arvioidaan, että jopa 50-60% 21 vuotta täyttäneistä kärsisi mielenterveyden ongelmista. Kaikki eivät välttämättä tunnista avuntarvettaan tai eivät uskalla hakea apua. (Punkka 2013; Paananen – Ristikari – Merikukka – Rämö – Gissler 2012: 3; Moni psyykkisesti sairas jää ilman apua 2013.)

2.1 Mielenterveys

Nykyään mielenterveyden käsite ymmärretään hyvin laajana ja monitahoisena verkostona, joka muuttaa muotoaan läpi elämän. Verkosto koostuu yksilöllisistä tekijöistä, sosiaalisista tekijöistä, yhteiskunnan muodostamista rakenteellisista tekijöistä sekä kulttuurisista arvoista. Se pitää sisällään perimän, varhaisen vuorovaikutuksen, elämäkokemukset, sosiaalisen verkoston sekä muuttuvat elämäntilanteet. Onkin usein ongelmallista tehdä mielen terveyden ja mielenterveyden poikkeavuuden välille selkeää jakoa, koska jokaisella on omanlaisensa verkostot ja elämänhistoria. (Heiskanen – Salonen – Sassi 2006: 17; Toivio – Nordling 2009: 84-85.) Maailman terveysjärjestö WHO:lla on oma määritelmänsä mielenterveydestä ja psyykkisestä pahoinvoinnista:

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toiminaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tu-

loksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Psykkisellä pahoinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveyden ongelmia ja psyykkistä rasittuneisuutta, ahdistuneisuuteen ja oireisiin liittyvää toimintakyvyn alenemista sekä diagnostisoitavissa olevia mielenterveyden häiriöitä. (Toivio – Nordling 2009: 308.)

Millä perusteella yksilössä ilmenevä pahoinvointi sitten mielletään häiriöksi, jota on alettava suunnitelmallisesti hoitaa? Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaisesti voidaan ajatella, että jos psyykkiset ongelmat aiheuttavat henkilölle haittaa tai kärsimystä, on niihin haettava apua. Usein nämä psyykkiset ongelmat viittaavat työ- ja toimintakyvyn rajoittumiseen tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksien laskuun, jolloin on kyseessä jokin mielenterveyden häiriö, jota on ryhdyttävä kuntouttamaan. Mielenterveyden häiriöitä määrittävät myös tietyt kriteerit, joiden perusteella kuntoutujalle on mahdollista tehdä lääketieteellinen diagnoosi. Nämä kriteerit on lueteltu kansainvälisessä ICD-tautiluokitusjärjestelmässä. (Heiskanen ym. 2006: 114; Hietaharju – Nuuttila 2010: 31-33.)

2.2 Kuntoutuja ja kuntoutus

Suomen lainsäädännössä kuntoutujan sekä palveluntarjoajien välisen asiakasyhteistyön määritelmät on yhdistetty samaan lakiin. Laissa tarkoitetaan kuntoutujalla henkilöä, joka hakee, tarvitsee tai käyttää kuntoutuspalveluja. Lain mukaan kuntoutuksella pyritään työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen tai palauttamiseen, työllistymisen tukemiseen ja tarpeellisen koulutuksen sekä kuntoutusajan toimeentuloturvan järjestämiseen. Kuntoutuksen asiakasyhteistyö toteutetaan sitä järjestävien viranomaisten sekä muiden yhteisöjen tai laitosten kesken. Yhteistyöllä pyritään löytämään kuntoutujan tarpeita vastaavat ratkaisut. (Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003 3§.)

Kuntoutuksen käsite pitää sisällään yksilölliset ja yhteiskunnalliset näkökulmat. Koskisuun (2004: 10) mukaan kuntoutuksen pyrkimykset jakautuvat kahtia: on olemassa yhteiskunnan hyötynäkökohdat, mutta myös yksilön subjektiivinen oikeus hyvään elämään. Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää ylläpitää hyvinvoivaa työvoimaa ja sitä kautta säästyy myös terveydenhuoltokuluja. Yksilön hyvinvoinnin kannalta kuntoutuksessa korostetaan oikeutta onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun.

Mielenterveyskuntoutuksessa näkökulma on usein diagnoosilähtöinen, eli pyritään kuntouttamaan jotain tiettyä sairautta, kuten skitsofreniaa tai masennusta. Näkökulma voi olla myös laajempi, jolloin kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan yksilöön sekä hänen ympäristöönsä. Tällöin yritetään kartoittaa sairaudesta tai oireilusta aiheutuvat ongelmat sekä löytää mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. On tärkeää, että kuntoutuja itse on tärkein toimija kuntoutumisen prosessissaan. Psykiatrian historiassa kuntoutuksen tavoitteet ja keinot on saneltu ylhäältä päin asiantuntijoiden toimesta. Nykyään korostetaan kuntoutujan asiantuntijuutta omassa elämässään, jonka perusteella hän on kykenevä tulkitsemaan elämäänsä ja suunnittelemaan tavoitteellisesti sen kulkua. (Koskisu 2004: 11, 13.)

Järvikosken ja Härkäpään (2004: 17-23) mukaan kuntoutus on erilaisista toimenpiteistä muodostuva kokonaisuus sekä prosessi. Kuntoutuksessa tarvitaan suunnitelmallisuutta sekä selkeät tavoitteet. Se nähdään lisäksi yhteiskunnallisena toimintajärjestelmänä, joka pitää sisällään ne yhteiskunnalliset sopimukset ja säädökset, joiden puitteissa kuntoutus on järjestettävä. Muun muassa terveydenhuoltolaki (1326/2010) ja mielenterveyslaki (1116/1990) määrittelevät kuntien oikeudet ja velvollisuudet kuntoutuksen järjestämisestä koskien. Sekä Koskisu (2004) että Järvikoski ja Härkäpää (2004) päätyvät siihen lopputulokseen, että yksilön kuntoutuksella on myös laajempia yhteiskunnallisia ja rakenteellisia, positiivisia vaikutuksia. Syrjäytymisen ehkäisy sekä työttömyyteen ja huono-osaisuuteen liittyvät ongelmat ovat kuntoutuksen keskiössä ja niihin pyritään vaikuttamaan myös ennaltaehkäisevän työn, tässä tapauksessa ennaltaehkäisevän mielenterveystyön, avulla. (Koskisu 2004: 12; Järvikoski – Härkäpää: 28, 35.)

Kuntoutuminen merkitsee mielenterveyskuntoutujalle sisäistä muutosta, jolloin kuntoutuminen voidaan nähdä eritoten psyykkisenä tapahtumana. Kuntoutumisen prosessi on aina henkilökohtainen ja yksilöllinen, joten se kattaa myös kuntoutujan tunteet, ajatukset, asenteet ja toimintatavat. Psykologisesti tarkasteltuna kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan henkilön henkilökohtaiseen tyytyväisyyteen itsestään, kelpoisuuden tunteeseen sekä elämänlaadun parantamiseen. Itsensä hyväksyminen helpottaa näihin tavoitteisiin pääsemistä. Kuntoutuksessa voidaan siis paneutua vaikeiden tunnekokemusten työstämiseen, uusien taitojen ja asenteiden oppimiseen, toimintoihin, työhön, harrastuksiin ja kontakteihin aktivoimiseen, tasa-arvon saavuttamiseen ihmissuhteissa sekä mahdollisimman ”normaalin” elämän elämiseen. Omasta sairaudesta ja sen hoidosta on myös saatava riittävästi tietoa. Psyykkinen kuntoutus onkin usein hiljaista ja huomaamatonta toimintaa, joka pitää sisällään paljon arkipäiväisten asioiden tekemis-

tä. Myös pettymykset ja takapakit ovat osa pitkällistä kuntoutumisen prosessia. (Rissanen 2007: 79, 82-83.)

Mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa esittämän kritiikin mukaan huomio kiinnittyy hoitojärjestelmässä liikaa oireisiin, vaikka pitäisi keskittyä enemmän inhimillisiin tarpeisiin. Monet kuntoutujat menettävät matkan varrella tärkeitä ihmissuhteita, mutta vuorovaikutuksen ja läheisyyden kaipuu ei silti katoa. Yksinäisyys voi muodostua merkittäväksi esteeksi kuntoutumiselle. Monilla yksin jäämisen ja leimautumisen pelko hankaloittaa sekä kuntoutumista että ylipäätään hoitoon hakeutumista. Mielenterveyskuntoutujiin kohdistuu edelleen vakiintuneita ja ennakkoluuloisia asenteita. Heitä saatetaan pitää aggressiivisinä ja uhkaavina ihmisinä, jotka ovat vaaraksi sekä itselleen että ympäristölleen. Tällaiset asenteet voivat muodostaa korkean kynnyksen hakeutua hoitoon sekä aiheuttaa häpeän tunteita. Kuntoutusta tukevien läheisten ihmisten läsnäolo on juuri tästä syystä erittäin merkityksellinen. Mielenterveyden häiriöihin on haettava apua mahdollisimman varhain, jotta kuntoutujan elämää haittaavat ongelmat saataisiin ajoissa hallintaan. Mitä aikaisemmin asianmukaiseen hoitoon hakeutuu, sitä parempi ennuste tulevaisuudessa pärjäämiselle on. (Koskisuus 2004: 191-192; Heiskanen ym. 2006: 114-115; Hietaharju – Nuuttila 2010: 60.)

3 Hyvinvointi

Valitsimme opinnäytetyön taustateoriaksi hyvinvointiteorian, sillä se vastaa hyvin tutkimuksen aihepiiriä. Tutkimme mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikin erilaisista vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa ja itsetuntoonsa, koska näillä käsitteillä on paljon yhteyksiä ihmisen hyvinvoinnin tasoon. Nämä yhteydet ilmenevät useissa eri kirjallisuuslähteissä. Liikasen (2010: 58) mukaan useat kotimaiset ja kansainväliset tutkimukset osoittavat, että kulttuuritoiminnalla ja taiteella, joihin musiikki myös kuuluu, on vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Siitosen (1999: 161, 164) mukaan hyvinvoinnin kokemuksiin liittyy muun muassa itseluottamus, joka on osa itsetuntoa. Myös Toivakka ja Maasola (2011: 15) kirjoittavat teoksessaan itsetunnon yhteydestä hyvinvointiin. Heidän mukaansa erityisesti itsetunnon puutteella on vaikutuksia siihen. Elämänlaatu taas on laaja käsite ja se voidaan määritellä monella tapaa, mutta esimerkiksi Allardt (1976: 18) sanoo elämänlaadun olevan osa hyvinvointia.

Määrittelemme hyvinvointia Allardtin (1976) hyvinvointiteorian, Siltaniemen, Erosen, Perälahden ja Londénin (2005) tutkimuksen sekä sosiaalipedagogisen näkökulman pohjalta. Kerromme myös kulttuurin kautta saatavasta hyvinvoinnista. Koska opinnäytetyöemme lähestyy hyvinvointiaihetta musiikin kautta, hyvinvointiteorian painopiste on musiikin tuomissa hyvinvointivaikutuksissa. Lisäksi avaamme elämänlaadun ja itsetunnon käsitteitä osana ihmisen hyvinvointia. Viittaamme musiikkiin kulttuurin muotona ja hyvinvoinnin edistäjänä, mutta käsittelemme musiikkia syvällisemmin luvussa 4.

3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä

Hyvinvointia on määritelty usealla eri tavalla. Historiallisten ja yhteiskunnallisten olosuhteiden ja ihmisten tarpeiden muuttuessa myös käsitys hyvinvoinnista muuttuu. Allardt (1976) määrittelee hyvinvointia tarvekäsitteen avulla. Hänen mukaansa hyvinvointi on tila, jossa ihminen saa keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. Hyvinvoinnista puhuttaessa ei voida keskittyä pelkästään elintasoja koskevien aineellisten tarpeiden toteutumiseen, vaan hyvinvoinnissa on kyse myös elämänlaadusta, joka Allardtin mukaan tarkoittaa kaikkea aineetonta hyvää ihmisen elämässä. (Allardt 1976: 16-21, 28.)

Allardt (1976) jakaa hyvinvoinnin ulottuvuudet kolmeen luokkaan, jotka ovat Having, Loving ja Being. Ensimmäinen ulottuvuus kuvaa aineellista hyvinvointia ja kaksi viimeistä aineetonta hyvinvointia eli elämänlaatua. Jokainen ulottuvuus pitää sisällään vielä alakäsitteitä. Having tarkoittaa elintason ulottuvuutta. Siihen liittyvät ihmisen fysiologiset tarpeet, terveys, tulot, asumistaso, työllisyys ja koulutus. Allardtin (1976) mukaan juuri elintason osatekijät ovat keskeisiä ja ensisijaisia hyvinvoinnissa, sillä tietyt aineelliset resurssit ovat edellytys elämälle yleensä. Yhteisyyssuhteiden ulottuvuuteen (Loving) kuuluvat paikallisyhteisyys, perheyhteisyys sekä ystävyys-suhteet. Ihmisellä on toveruuden tarve sekä tarve kuulua joukkoon, jossa toisista välittäminen ilmaistaan. Ihmisillä on myös rakkauden ja hellyyden tarve. Yhteisyyden ulkopuolelle jääminen voi vaikuttaa ihmiseen negatiivisesti ja Allardtin (1976) mukaan monet neuroosit ja psykoosit ovat aiheutuneet siitä, että yksilö on syrjitty tai yhteisyyden ulkopuolella. Yhteisyydestä voidaan kuitenkin puhua vasta kun suhteet ovat symmetrisiä eli kun ihminen sekä antaa että vastaanottaa rakkautta ja huolenpitoa. Being eli itsensä toteuttamisen ulottuvuus puolestaan pitää sisällään poliittisen osallistumisen ja mielenkiintoisen vapaa-ajan toiminnan. Mielekkään toiminnan lisäksi itsensä toteuttaminen vaatii sitä, että ihminen saa osakseen kunnioitusta ja häntä pidetään persoonana. Allardt (1976) pitää itsensä toteuttamisen vastakohtana vieraantumista. Hän kertoo mielekkään toiminnan

kuten erilaisten harrastusten ehkäisevän sosiaalista eristymistä. (Allardt 1976: 38, 41-44, 46-50.)

Siltaniemen (ym. 2005) tutkimuksessa todetaan myös hyvinvoinnin olevan ilmiönä ja käsitteenä laaja, mikä tekee sen määrittelemisestä vaikeaa. Myöskään hyvinvoinnin perustarpeista ei voida olla täysin yksimielisiä. He tutkivat hyvinvointia seuraavien tekijöiden kautta: asuminen ja asuinympäristö, terveys, sosioekonominen tilanne ja toimeentulo-ongelmat, sosiaaliset suhteet, tuki ja osallisuus sekä palvelut. Heidän mukaansa terveyttä voidaan pitää hyvinvointia voimakkaimmin määrittävänä tekijänä. Terveys on yhteydessä muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin siten, että terveyden kautta on mahdollista toteuttaa tai hankkia muita osa-alueita. (Siltaniemi ym. 2005: 3, 8, 82.) Tämä on yhdenmukaista Allardtin (1976) teorian kanssa, jonka mukaan juuri elintasoon liittyvät osatekijät, kuten fyysinen ja psyykkinen terveys, ovat hyvinvoinnin kannalta ensisijaisia.

Sosiaaliset suhteet nähdään Siltaniemen (ym. 2005) tutkimuksessa myös keskeisenä osa-alueena hyvinvoinnissa. Sosiaalisista suhteista saadaan apua ja tukea, ja niiden kautta ehkäistään myös yksinäisyyttä. Osallisuus ja osallistuminen nähdään tässä yhteydessä nimenomaan itsensä toteuttamisena ja omaan elämään vaikuttamisena, joiden kautta ihminen kasvattaa sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia. Tutkimuksessa korostettiin myös hyvinvointipalveluiden merkitystä ihmisten hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen. Hyvinvointipalveluihin luokiteltiin perinteisten sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi myös koulutus, liikunta- ja vapaa-ajan palvelut. Tutkittavat olivat listanneet hyvinvoinnin kokonaistilanteen kannalta tärkeimmät tekijät 19:sta eri vaihtoehdosta. Neljäksi tärkeimmäksi tekijäksi nousivat henkinen vireys, fyysinen terveys, vaikutusmahdollisuudet omaan elämään ja taloudellinen tilanne. Viidentenä oli perhe- ja ystävyys-suhteet ja kuudentena työllisyys sekä töissä viihtyminen. Seitsemänneksi tärkein tekijä hyvinvoinnin kannalta oli vapaa-ajanviettomahdollisuudet. (Siltaniemi ym. 2005: 11-12, 124, 136, 181.)

Hyvinvointia ja hyvää elämää voi tarkastella myös sosiaalipedagogiikan näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikan yhtenä tavoitteena on luoda sellainen yhteiskunta, jossa yksilöt voivat toteuttaa hyvää elämää samalla lisäten koko yhteiskunnan hyvinvointia. Launosen ja Puolimatkan (1999) mukaan sosiaalipedagogiikkaan liittyy jännite yksilön ja yhteiskunnan välisestä suhteesta. Jännite koskee sitä, määrittääkö yksilö itse hyvän elämän sisällön vai tekeekö sen yhteiskunta. Kyse onkin näiden kahden tasapainosta.

Sosiaalipedagogiikassa kunnioitetaan yksilön vapautta ja päätösvaltaa omassa elämässään. Hyvän elämän malli ei kuitenkaan voi olla yksilön sattumanvaraisten valintojen tuote, vaan hyvään elämään kuuluu myös sosiaalinen puoli; osallisuus yhteisöllisiin elämänmuotoihin ja arvoihin. (Launonen – Puolimatka 1999: 17, 26, 31, 34, 42.)

Launonen ja Puolimatka (1999) ovat listanneet sosiaalipedagogiikan näkökulmasta yhdeksän hyvään elämään kuuluvaa peruskokemusalueita. Näistä ensimmäinen on *ruumiillisuus* eli ihmisen fyysiseen kehoon liittyvät perustarpeet ja niiden riittävä toteutuminen. Toisena alueena on *mielihyvän ja nautinnon kokeminen*. Mielihyvän lähteet vaihtelevat yksilöllisesti, mutta olennaisinta on kyky löytää niitä ja nauttia niistä. *Kognitiivisten valmiuksien käyttö ja käytännön taitojen harjoittaminen* ovat tärkeitä ihmisen peruskokemusalueita. Kyky itsenäiseen ajatteluun ja kokemus omista kädentaidoista antavat elämälle henkistä sisältöä ja kasvattavat persoonaa. Ihmiselle ominaisia hyvään elämään kuuluvia alueita ovat myös *suhde luontoon* sekä *huumori ja leikki*. Yhtenä tärkeimmistä peruskokemusalueista pidetään *ihmissuhteita ja yhteisöelämää* eli vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Elämän perusasioita ovat kyky kiintyä läheisiin ihmisiin ja tuntea näihin ihmissuhteisiin kuuluvia tunteita. Hyvään elämään kuuluu kokemus yhteisöihin kuulumisesta, missä vastavuoroisuus ja tunnetason tarpeet toteutuvat. Siihen kuuluu lisäksi ihmisen *vapaus määritellä oman elämänsä päämääriä*. Viimeisenä kokemusalueena mainitaan *käsitys elämän rajallisuudesta* ja ihmisen mahdollisuudesta kokea täydellinen elämänkaari sen kestosta riippumatta. (Launonen – Puolimatka 1999: 35-40.)

Hyvinvointi koostuu siis monista osatekijöistä ja se merkitsee eri asioita eri ihmisille. Siihen kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia kokemuksia. Tiivistetysti voidaan sanoa hyvinvoinnin olevan ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvää oloa, joka syntyy ihmisen, hänen läheistensä, ympäristön, palvelujärjestelmän ja politiikan lopputuloksena. Keskeistä hyvinvoinnissa on terveys, elinympäristö, toimeentulo, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen. Hyvän elämän tunnusmerkkinä voidaan pitää sitä, että elämästä on muodostunut sellainen kokonaisuus, johon ihminen voi olla tyytyväinen. (Liikanen 2010: 37; Launonen – Puolimatka 1999: 42.)

3.2 Elämänlaatu

Esittelemme elämänlaadun eri määritelmiä sekä avaamme mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua omana ilmiönään, sillä se poikkeaa osin valtaväestön elämänlaadusta. Elämänlaatu käsitteenä on vaikeasti määriteltävä ja se voidaan ymmärtää monella tavalla. Määrittely on hankalaa, koska elämänlaatu liittyy ihmiseen persoonana, joten jokainen käsittää sen omalla tavallaan. Ihmisen käsitys omasta elämänlaadustaan voi tosin vaihdella elämäntilanteiden muuttuessa. (Voutilainen – Vaaramaa – Backman – Paasivaara – Eloniemi-Sulkava – Finne-Soveri 2002: 11.)

Kuten jo aiemmin luvussa 3.1 mainittiin, Allardtin (1976) mukaan elämänlaatu on elintason ohella osa hyvinvointia. Koska hyvinvointi on muutakin kuin aineellista hyvää, on elämänlaatua alettu käyttää omana terminään. Elämänlaadun nähdään usein kattavan kaiken sen, mikä on ihmiselle hyväksi. Allardt (1976) kuitenkin määrittelee elämänlaadun tarkoittavan ainoastaan sellaista tarpeidentyydytystä, jota ei ole määriteltä aineellisten resurssien perusteella. Allardtin (1976) hyvinvoinnin kolmesta ulottuvuudesta elämänlaadun käsite kattaa siis vain ihmisten sosiaaliset suhteet (Loving) sekä itsensä toteuttamisen (Being). (Allardt 1976: 18, 32, 35-36.)

Voutilainen (ym. 2002) ja Siltaniemi (ym. 2005) tarkastelevat elämänlaadun käsitettä laajemmin. Heidän mukaansa elämänlaatu liittyy kaikkiin elämän osa-alueisiin: terveyteen, aineelliseen elintasaan, sosiaalisiin suhteisiin ja yleiseen elämän mielekkyyteen. Elämänlaatuun katsotaan tällöin kuuluvan kaikki se, mikä on ihmiselle hyväksi niin ulkoisesti mitattavista asioista kuin ihmisen omista kokemuksista ja tyytyväisyyden tunteista. Elämänlaatua on myös kuvailtu ihmisen mahdollisuuksiksi saavuttaa tavoitteitaan ja valita itse oma tapansa elää niin pitkälle kuin se on mahdollista. (Voutilainen ym. 2002: 11-12; Siltaniemi ym. 2005: 10.)

Yksilöiden elämänlaadun parantaminen on yksi sosiaalipedagogiikan tavoitteista. Lauonen ja Puolimatka (1999) määrittelevät elämänlaadun osaksi hyvää elämää ja se on arvioitavissa neljän kriteerin mukaan. *Mielekkyys* liittyy elämän merkitykseen. Asioilla on oltava ihmisille sisäistä merkitystä. Merkitykset antavat elämälle tarkoituksen, jonka vuoksi elää. *Tyydyttävyyys* liittyy kokemukselliseen elämään ja mahdollisuuteen tehdä asioita, joita haluamme ja joista nautimme. *Sisäisen ja ulkoisen välinen tasapaino* saavutetaan, kun ihmisen sisäiset toiveet ja odotukset ovat realistisia suhteessa ulkoisiin mahdollisuuksiin ja vaatimuksiin. *Kokonaisuus* muodostuu edellä mainituista kriteereis-

tä ja tarkoittaa ihmisen tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueita kohtaan. (Launonen – Puolimatka 1999: 10, 41-42.)

Elämänlaadun parantaminen on oleellinen osa hoitoa ja kuntoutusta psykiatristen asiakkaiden kanssa, koska mielenterveyden häiriöt ovat usein pitkäaikaisia ja vaikuttavat laajasti asiakkaiden toimintakykyyn sekä elämysmaailmaan. Elämänlaadun kokemukset ovat myös psykiatristen asiakkaiden kohdalla yksilöllisiä, mutta esimerkiksi Anneli Pitkäsen väitöstutkimuksessa skitsofreniaa sairastavat olivat kuvailleet tärkeimmiksi elämänlaatuun vaikuttaviksi tekijöiksi terveyden, perheen, harrastukset, opiskelun tai työn sekä sosiaaliset suhteet. (Saarni – Pirkola 2010; Skitsofrenia n.d.)

Alentunut elämäntyytyväisyyden kokeminen liittyy psykiatriin sairauksiin. Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavien elämänlaadun keskiarvo on valtaväestön keskiarvon alapuolella. He kuitenkin itse arvioivat elämänlaatunsa usein valtaväestöä korkeammaksi. Syynä tähän saattaa olla kroonisen sairauden myötä tapahtunut tottuminen sairauteen sekä alentunut tavoitetaso, mikä parantaa kokemusta omasta elämänlaadusta. Skitsofreniaa sairastavien arviot elämänlaadusta tulee kuitenkin ottaa vakavasti ja niitä voidaan pitää luotettavina. Merkittävimmäksi elämänlaatua psyykkisesti laskevaksi tekijäksi mielletään kuitenkin masennus. (Saarni – Pirkola 2010; Valkonen-Korhonen ym. 2003: 235; Skitsofrenia n.d.)

Musiikin ja muun luovan toiminnan vaikutuksista elämänlaatuun on tehty tutkimuksia sekä opinnäytetöitä. Esimerkiksi Henttonen (2012) on tutkinut musiikkia osana pitkäaikaissairaiden hoitoa. Opinnäytetyössään hän on haastatellut eri alojen ammattilaisia liittyen vanhustyöhön, musiikkiin ja taidetutkimukseen sekä vapaaehtoistoimintaan. Opinnäytetyössä todetaan musiikin toimivan potilaille elämänlaatua parantavana virkistäjänä. Tämän lisäksi musiikki edistää potilaiden kuntoutumista sekä toimii jopa konkreettisena ”lääkkeenä”.

3.3 Itsetunto

Itsetunto, kuten hyvinvointi ja elämänlaatukin, on määritelty eri teoksissa eri tavoilla. Itsetunnon ympärillä pyörii myös paljon muita käsitteitä, joista osa on itsetunnon rinnakkaiskäsitteitä ja osa sen ylä- tai alakäsitteitä. Tähän terminologiaan kuuluvat muun muassa itsearvostus, omanarvontunto, itseensä tyytyväisyys, itsekunnioitus, itseluottamus, minäkuva, identiteetti, minäkäsitys. (Jaari 2004: 32; Siitonen 1999: 131.) Käsit-

teiden moninaisuus ja niiden yhteydet toisiinsa tekevät itsetunnon määrittelystä haastavaa. Seuraavassa kerromme eri teoksissa esiin tulleita määritelmiä itsetunnonle. Rajaamme käsitteen tarkastelun siihen, mitä itsetunto on, emmekä määrittele laajemmin itsetuntoon liittyviä muita käsitteitä tai niiden yhteyksiä toisiinsa.

Keltikangas-Järvisen (2002) mukaan itsetunto kuuluu yhtenä osana ihmisen minäkäsitykseen. Hän kuvaa minäkäsityksen ja minäkuvan synonyymeinä ja näiden tarkoittavan ihmisen omaa käsitystä itsestään; millaisena ihmisenä hän itseään pitää ja miten hän kuvailee omia arvojaan. Minäkuvan positiivisuuden määrä eli esimerkiksi kokemukset omasta arvokkuudesta ovat itsetuntoa. Hyvä itsetunto on itseensä luottamista ja tunnetta omasta hyvydestä. Se on itsensä, mutta myös muiden ihmisten arvostamista sekä itsenäistä toimintaa ja päätöksentekoa omasta elämästä. Itsetunnoltaan vahva ihminen kuitenkin tietää myös omat heikkoutensa ja hyväksyy ne; hän siis hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Hän pystyy käsittelemään epäonnistumisen kokemuksia ja ongelmia elämässään ilman, että ne murentavat itsetuntoa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, on valmis haastamaan itseään, sillä hän luottaa omaan pärjäämiseensä. Keltikangas-Järvisen (2002) mukaan juuri epäonnistumisen jälkeiseen pettymykseen reagoiminen erottaa itsetunnoltaan vahvat ja heikot toisistaan. Hän kärkehtää, että itsetunnoltaan vahvat eivät lannistu pitkäksi aikaa, vaan yrittävät uudelleen, kun taas itsetunnoltaan heikot masentuvat ja luovuttavat. (Keltikangas-Järvinen 2002: 16-22, 48.)

Siitosen (1999) mukaan itsetunto yhdessä minäkuvan ja identiteetin kanssa muodostavat ihmisen minäkäsityksen. Itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta: *turvallisuudentunteesta*, *itseydestä* eli itsensä ja omien ominaisuuksiensa tuntemisesta, *yhteenkuuluvuuden tunteesta* eli ihmisen sosiaalisista taidoista ja muiden saamista hyväksynnästä, *tehtävä- ja tavoitetietoisuudesta* eli kyvystä ottaa vastuuta ja asettaa itselleen realistisia tavoitteita sekä *pätevyudentunteesta*, joka tarkoittaa itsensä arvostamista, luottamusta omiin kykyihin, riskien ottamista ja pettymysten sietämistä. Vasta nämä tekijät yhdessä muodostavat ihmisen itsetunnon. Siitonen (1999) kirjoittaa myös ilmapiiriin ja palautteen yhteydestä itsetuntoon. Hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä ihminen uskalttaa ottaa riskejä. Hyvässä ilmapiirissä pettymystenkin sietäminen on helppompaa ja onnistuminen tuo lisää itseluottamusta, mikä voi edesauttaa itsensä arvostamista. Myönteinen, yksilöllinen ja kasvokkain annettu palaute on tärkeää. Palaute antaa tunteen kuulumisesta hyväksyttynä jäsenenä tiettyyn kokonaisuuteen, tähän tutkimukseen liittyen esimerkiksi bändiryhmään. Myönteinen palaute edistää myös itsensä

arvostamista ja erityisesti heikommin pärjäävät tarvitsevat sitä. (Siitonen 1999: 129-130, 135- 137; Kopakkala 2008: 94.)

Jaarin (2004) mukaan itsetunto voidaan määritellä ihmisen käsityksenä omasta arvostaan; miten ihminen suhtautuu itseensä ja arvostaa itseään. Hyvällä itsetunnolla hän tarkoittaa sitä, että ihminen on riittävän tyytyväinen itseensä ja hän pitää itseään riittävän hyvänä. Heikkoon itsetuntoon liitetään taas ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemukset. Itsetunto kehittyy yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, johon liittyvät myös yksilön aikaisemmat kokemukset sekä muilta saatu palaute. Vuorovaikutuksen kautta ihminen rakentaa ymmärrystään siitä, kuka hän on ja miten hän kuuluu ympäröivään sosiaaliseen järjestelmään ja yhteiskuntaan. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa oleellisesti ympäristöltä ja tärkeiltä ihmisiltä saadut huomiot, kiitokset ja välittämisen kokemukset. Tästä huolimatta itsetunto voi kuitenkin vaihdella positiivisesti tai negatiivisesti eri elämänalueilla, elämäntilanteiden muuttuessa sekä onnistumisten ja pettymysten kautta (Jaari 2004: 25, 30, 33, 35; Keltikangas-Järvinen 2002: 16; Toivakka – Maasola 2011: 18.)

Jaarin (2004) mukaan iällä tai sukupuolella ei ole vaikutusta itsetunnon vahvuuteen. Koulutuksen ja työnteon nähdään molemmilla sukupuolilla olevan yhteydessä vahvaan itsetuntoon kun taas elämänhallinnan ongelmilla on yhteys heikkoon itsetuntoon. Elämänhallinta ja sen lisääminen ovat keskeisiä käsitteitä mielenterveyskuntoutuksessa. Rissanen (2007) tutkii skitsofreniaa ja hän kertoo sen vaikuttavan moniin ihmisen elämänalueisiin esimerkiksi siten, että jokapäiväisten asioiden hoitaminen voi olla jopa mahdotonta. Mielenterveyskuntoutujilla saattaa olla siis heikot elämänhallintataidot ja sitä kautta myös heikompi itsetunto. Psykkisiin sairauksiin kuuluukin usein huono itsetunto sekä alemmuuden ja arvottomuuden tunteet. Psykkisistä ongelmista aiheutuva leimautuminen on myös yleistä ja se saattaa aiheuttaa vahinkoa ihmisen itsearvostukselle. (Jaari 2004: 17; Koskisuu 2004: 13; Rissanen 2007: 36-37; Toivio – Nordling 2009: 282.)

3.4 Hyvinvointia kulttuurista

Tarkastelemme opinnäytetyössä hyvinvointia kulttuurin ja erityisesti musiikin kautta. Sekä Allardt (1976) että Siltaniemi (ym. 2005) tutkimuksissaan ovat yhtä mieltä siitä, että itsensä toteuttaminen ja mielekäs vapaa-ajan toiminta ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Musiikki itsensä toteuttamisen muotona ja harrastuksena voi siis olla tärkeä-

kin osa ihmisen koettua hyvinvointia. Myös Launosen ja Puolimatkan (1999) hyvän elämän peruskokemusalueista osa voidaan yhdistää musiikkiin ja siitä saatuun hyvinvointiin. Musiikista voidaan saada nautintoa ja mielihyvää, soittamisen avulla ihminen pääsee harjoittamaan käytännön taitojaan ja bänditoiminnassa on kyse myös yhteisöelämästä ja vuorovaikutuksesta. Kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksiä puoltaa myös Liikanen (2010) toimintaohjelmaehdotuksessaan, jonka tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kulttuurisin keinoin.

Liikasen (2010) mukaan kulttuurin painoarvon lisääntyminen näkyy muun muassa kulttuurin kulutuksen kasvussa. Suomalainen yhteiskunta on vaurastunut, mutta aineellisella hyvinvoinnilla on rajansa. Tämän takia hyvinvointia etsitään nykyään enemmän esimerkiksi itsensä toteuttamisesta ja taide-elämyksistä. Juuri taide ja kulttuuritoiminta ovat hyviä esimerkkejä hyvän elämän kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. (Liikanen 2010: 10, 25.)

Liikasen (2010) mukaan taiteella ja kulttuurilla on vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja elämään kokonaisuudessaan. Yksi tärkeimmistä vaikutuksista on taide elämyksenä ja taidenautintona sellaisenaan osana ihmisen tarpeita. Taiteella on todettu olevan vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen osana kuntoutusta. Taide- ja kulttuuriharrastukset luovat lisäksi uusia ihmissuhteita. Rakennettu ympäristö taas vaikuttaa viihtyisyyteen esimerkiksi arkkitehtuurin, sisustuksen ja taiteen avulla. (Liikanen 2010: 65.) Liikanen (2010) puhuu yleisesti taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, mutta myös musiikin itsessään voidaan olettaa vaikuttavan näin, sillä se on yksi taiteen ja kulttuurin muodoista.

4 Monimuotoinen musiikki

Musiikki antaa mahdollisuuden tutkiskella itseään lukemattomista eri näkökulmista. Musiikki on yhtä lailla taidetta, tiedettä ja henkilökohtaisia kokemuksia ilman, että mikään näistä näkökulmista olisi toistaan arvokkaampi. Tässä luvussa avaamme musiikin käsitettä mahdollisimman monista eri suunnista keskittyen siihen, miten musiikki ihmiseen vaikuttaa. Esittelemme musiikin psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia ja lisäksi tuomme esille musiikin tekijän ja esittäjän näkökulmia. Opinnäytetyömme käsittelee musiikin kokemuksellisuutta mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta, mutta pyrimme tarkastelemaan asiaa myös laajemmin. Mitä musiikki saa aikaan *meissä kaikissa*?

Musiikkia kuvaillaan tunteiden tulkkina, sanattomana vuorovaikutuksen välineenä ja emotionaalisenä herättäjänä. Musiikki on abstraktia, jonka takia se antaa kuulijalleen ja esittäjälleen vapaat kädet sen käsittelemiseen. Musiikin muodot, melodiat, rytmit ja harmoniat herättävät erilaisia assosiaatioita, joita kukin käsittelee omalla tavallaan. Aikojen saatossa onkin huomattu, että musiikin avulla on mahdollista rauhoittaa pelkotiiloja, ilmaista tunteita ja kuntouttaa fyysisiä sekä psyykkisiä ongelmia. On kuitenkin totta, että tapaamme käsitellä musiikkia liittyy monia eri piirteitä, joita ei voi tietoisesti hallita. Näitä ovat muun muassa kulttuurisidonnaisuus sekä johonkin tiettyyn musiikkikulttuuriin kuuluminen, aikaisemmat elämäkokemukset, persoonallisuus, odotukset sekä samanaikaiset ärsykkeet. Ihmiset myös löytävät usein musiikista juuri sen vastauksen, mitä olivat hakemassakin eli etsivät musiikista sellaisia ominaisuuksia, jotka vastaavat sen hetkiseen olotilaan. Tästä huolimatta filosofian alueella on usein esitetty, että kaikista taiteista juuri musiikki olisi joka tapauksessa lähimpänä ihmisten emotionaalista kokemusta ja ilmaisua. (Ahonen 2000: 12, 27, 36, 43; Erkkilä 1996: 9, 12-14, 46-47; Kurkela 1997: 426, 428-429.)

”Musiikki antaa maailmankaikkeudelle sielun, mielelle siivet, mielikuvitukselle lennon ja elämälle kaiken.” –Platon

4.1 Emotionaaliset ja fysiologiset vaikutukset

Musiikin vaikutuksellisuus tunteita herättävänä elementtinä on tunnustettu eri kulttuureissa ympäri maailman jo vuosituhansia. Luonnonkansojen keskuudessa musiikkia on käytetty erilaisissa elämään ja kuolemaan liittyvissä rituaaleissa sekä sairauksien parantamisessa. Antiikin Kreikassa ja Roomassa musiikki otettiin osaksi lääketiedettä, ja erilaisten rytmien ja harmonioiden vaikutusta ihmiseen tutkitaan muun muassa neurotieteen avulla edelleen. Nykyään musiikki on kiinteästi läsnä useimpien ihmisten arjessa. Musiikkia käytetään tehokeinona tv-mainoksissa, taustamusiikkina ostoskeskuksissa ja yhä useammilla on mahdollisuus tehdä sitä myös itse. Tämän mahdollistaa edistynyt teknologia ja internet, jotka tuovat musiikin lähemmäksi arkea ja helpommin saataville. (Ahonen 2000: 26-27; Särkämö 2013: 25, 29; Kurkela 1997: 27.)

Erkkilä (1996) kuvaa musiikkia emotionaalisenä herättäjänä. Kun emotiot eli tunnetilat musiikkia kuunnellessa tai tehdessä heräävät, vaikuttavat ne vahvasti sekä ihmisen psykologiseen että fysiologiseen puoleen. Erkkilä (1996) esittää, että kaksi vahvinta

tunne-elämään vaikuttavaa musiikillista elementtiä ovat tempo ja sävellaji. Tempolla ja rytmillä on suuri vaikutus siihen, millä tavalla musiikki käsitetään. Musiikissa ennen kaikkea rytmi voi saada aikaan sekä mielihyvän tunteita kuten rennon ja vapautuneen olon että mielihäpän tai ahdistuksen tunteita. Nopeatempoisen musiikki, jossa rytmi kiihtyy, mielletään usein iloisena ja kiihdyttävänä kokemuksena, joka voi tosin yltyä aina hallinnan menettämisen tunteeseen. Rytmien hidastuminen puolestaan kuvaa rauhaa, kiihtymyksen lakkaamista ja pysähtymistä. Musiikin sävellajit, melodiat ja harmoniat auttavat tunteiden kanavoimisessa. Duurisoinnut luovat rohkeutta ja voimaa, kun taas mollisoinnut helpottavat surussa. Muita tunnetiloihin vetoavia elementtejä musiikissa ovat artikulaatio, dynamiikka sekä äänen korkeustasot. (Erkkilä 1996: 9, 46, 126; Ahonen 2000: 41-42.)

Musiikin vaikutus ihmisen fysiologiseen puoleen perustuu puolestaan äänen värähtelyyn. Musiikin voi tästä syystä sekä kuulla että tuntea. Tämä värähtelyenergia on yhteydessä muun muassa ihmisen pulssiin, verenpaineeseen, aineenvaihduntaan ja ihon lämpötilaan, jotka reagoivat musiikin vaihteluihin. Myös erilaisten hormonien, kuten mielihyvää tuottavien endorfiinien, erityisvilkastuu. Musiikin vaikutukset ilmenevät siis jopa autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmien toiminnassa. Musiikin kuuntelu voi tehostaa myös kognitiivista suoriutumista tehtävissä, jotka vaativat nopeutta, tarkkaavaisuutta, päättelyä, muistia ja luovuutta. Tämä liittyy musiikin mielialaa ja vireystilaa kohentavaan vaikutukseen. Musiikin kuuleminen ja sen tekeminen ovat moniulotteisia tapahtumia, joihin liittyy useita kognitiivisia, emotionaalisia, hermostollisia ja motorisia prosesseja. Siihen osallistuu useat aivojen eri osat, joten musiikki tuottaa ihmisessä useita erilaisia tunnetiloja ja reaktioita sekä aktivoi kehoa ja mieltä. Musiikki toimii aivoille erittäin monipuolisena ja hyödyllisenä virikkeenä. (Ahonen 2000: 37-39, 41; Särkämö 2013: 28-31, 36.)

Musiikkia on käytetty mielenterveyshoitotyössä muun muassa juuri sen psykologisten ja fysiologisten vaikutusten vuoksi. Einola (2010: 6) perustelee opinnäytetyössään musiikin käyttämistä mielenterveyshoidossa sillä, että koska musiikki vaikuttaa ihmiseen niin psyykkisesti kuin fyysisesti, se silloin aktivoi samanaikaisesti sekä kehoa että mielen. Musiikki myös ”paljastaa ja parantaa”, mihin perustuu sen terapeuttinen käyttö. Paljastaminen on tiedostettujen ja tiedostamattomien tuntemuksien esille nostamista, ja parantaminen puolestaan näiden asioiden käsittelyä ja läpikäymistä. Musiikin tuottaminen ja sen kautta toteutuva vuorovaikutus ei ole mielenterveyskuntoutujan kannalta välttämättä yhtään niin ahdistavaa kuin sanallinen tunteista kertominen ja niiden purkaminen

(Ahonen 2000: 58). Musiikin avulla on siis mahdollista luoda kontakti asiakkaaseen, jonka kanssa se muutoin olisi jopa mahdotonta. Musiikin käytöllä on paljon mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin ja voimavarojen palauttamiseen ja ylläpitämiseen. (Einola 2010: 6.)

4.2 Musiikin tekeminen, esittäminen ja bänditoiminta

Musiikki ei ole vain sitä, mitä kuulemme ja tunnemme. Valmis kappale vaatii kokonaisuudessaan luomisprosessin, sen esittämisen ja tulkinnan, laulamisen ja soittamisen sekä kuuntelun ja analysoinnin (Ahonen 2000: 35). Kurkela (1997) tarkastelee tutkimuksessaan musiikin esittämistä ja oikean musiikillisen asenteen löytämistä. Hän kiinnittää erityisesti huomiota luovuuteen sekä musiikillisiin haasteisiin. Musiikissa kaikki lähtee luomisprosessista, johon kuuluu säveltäminen, sanoittaminen ja sovittaminen. Syntyvästä kappaleesta pyritään tekemään oma taideteoksensa. On siis kyse luovasta prosessista, joka kuitenkin kasvaa traditioiden luomalle pohjalle. Uuden kappaleen luomisessa on mukana tietyt kulttuurisidonnaiset lähtökohdat, joista tehdään sovelluksia. Myös alituisesti muokkaantuvat musiikilliset alakulttuurit ja tyyllilajit vaikuttavat lopputulokseen. Kappaleiden muovaaminen ja harjoittelu kestää läpi elämän. Muusikko – sekä ammattilainen että harrastelija – kehittää musiikillisia näkemyksiään ja teknisiä taitojaan. Hän kypsyttlee musiikillisia tuotoksia oikean ilmaisutavan löytääkseen sekä muokkaa ja analysoi toimintatapojaan jatkuvasti. Tämän takia muusikot toisinaan kuvaavatkin harjoittelun vaativan niin sanotusti verta, hikeä ja kyyneleitä. Kun kappale on hioutunut valmiiksi, halutaan se usein myös tuoda julki. Kappaleeseen kiteytyy kaiken työn ja harjoituksen tulos, jonka takia se halutaan jakaa ja esittää myös muille. Jakaminen on esitystradition vaalimista, säilyttämistä ja kehittämistä edelleen. Se on uuden synnyttämistä sekä sinetti valmistuneelle työlle. (Kurkela 1997: 53, 129, 132.)

Esiintyminen pitää sisällään esiintyjän ja yleisön välisen vuorovaikutussuhteen sekä esiintyjän liikkeitä ja kasvonilmeitä. Se voi olla karismaattista ja tunteita välittävää ja samalla siihen liittyy usein jonkintasoista jännityksen tunnetta. Jotkut ihmiset tuntevat vetoa esiintymiseen enemmän kuin toiset, mutta esiintymisjännityksen kanssa eläminen koskettaa joka tapauksessa monia muusikkoja ja taiteilijoita. Esiintyminen voi herättää joissakin ihmisissä eräänlaisen ”taistele tai pakene” –reaktion, jolloin jännittävä tilanne pakottaa kaikesta huolimatta toimimaan tai vaihtoehtoisesti siitä on paettava välittömästi. Suurimmat jännitykseen johtavista syistä ovat tavallisesti epäonnistumisen pelko sekä tunne tarkastelun ja arvostelun kohteena olemisesta. Tietty määrä adrena-

liinia ja kiihtymystä on kuitenkin tavallisesti vain hyödyksi esitykselle. Ajan myötä saatu esiintymiskokemus voi lieventää jännitystä, jolloin esiintyjä voi tuntea olonsa luontevammaksi lavalla. Ihmiset suhtautuvat esiintymiseen ja sen mahdollisesti aiheuttamaan stressiin yksilöllisesti ja heillä voi olla henkilökohtaisia lähestymistapoja niistä suoriutumiseen. Huomionarvoista on kuitenkin se, että yleisö ei useinkaan huomaa esiintyjän jännitystä ja sen vaikutuksia lopputulokseen. (Wilson 2003: 7, 9, 199, 207, 216.)

Musiikkia voi harjoitella ja esittää joko yksin, pareittain tai ryhmässä. Tämän tutkimuksen yksi aihealueista on bändisoittaminen ja jokainen haastateltavista kuuluu Moniäänirock-projektiin osallistuneeseen bändiin. Koska haastateltavien bändeissä on molemmissa alle 10 henkilöä, tarkastelemme tässä kappaleessa bänditoimintaa pienryhmän toiminnan periaatteita mukaillen. Kuten jokaisessa ryhmässä, myös pienryhmässä on säännönmukaisuuksia. Sillä on tarkoitus, tavoite, säännöt, työnjako ja johtaja. Tämän lisäksi ryhmä tarvitsee toimiakseen vuorovaikutusta. Tarkoitus, tavoitteet ja niiden selkeys pitävät ryhmää koossa ja tekevät siitä kiinteän. Bändiryhmän kaltaiset ryhmät kokoontuvat säännöllisesti, jolloin sen jäsenet ovat sitoutuneet toimimaan pitkäjänteisesti. Ihanteellisessa pienryhmässä jäsenten tiedot ja taidot eroavat toisistaan, jolloin jokaisen antama panos on tärkeä. Tämä korostuu bändin työnjaossa, jolloin jokainen jäsen voi oman instrumenttinsa kautta vastata bändin toimivuudesta. Bändin kaltainen pieni ja tiivis yhteisö, jossa jäsenet tuntevat toisensa hyvin ja jossa heidän panostaan arvostetaan, tarjoaa vahvaa tukea yksilön identiteetille. Yhteisön arvostuksen kautta ihminen voi kokea elämänsä merkitykselliseksi. Kun bändissä kehittyy yhteishenki ja ylpeys omaa yhteisöä kohtaan, syntyy myös vahva halu kuulua ryhmään. Bänditoimintaan liittyy lisäksi sekä psykologinen että sosiaalinen puoli. Psykologinen peruste bändiin kuulumiselle on henkilökohtaisten päämäärien ja oman musiikillisen kehittymisen saavuttaminen. Sosiaalinen peruste puolestaan kertoo ryhmän jaetusta perustehtävästä ja toimimisesta yhteisten tavoitteiden mukaisesti. (Kopakkala 2008: 31, 35, 93; Niemistö 2004: 16-17, 34-37, 57, 62.) Ryhmän johtajan roolin kantajiksi mielenterveyspsykiköiden bänditoiminnassa miellämme esimerkiksi ohjaajat ja kappaleiden tekijät.

Mansnerus (2007) toteaa pro gradu –tutkielmassaan, että bänditoiminnasta on tehty varsin vähän suomalaista tutkimusta. Sitä tulisi olla kattavammin, koska bänditoiminta ei aina ole täysin rinnastettavissa esimerkiksi juuri ryhmätoiminnan perusteisiin. Mansnerus (2007) kuvaa bänditoimintaa kulttuurisena ilmiönä eli bändikulttuurina. Se on eräänlainen rakennelma, joka ammentaa aineksia yhtäältä mediasta ja toisaalta populaarikulttuurin mytologiasta. Bändissä soittaminen on samalla spontaaniutta ja haus-

kanpitoa, autenttisuutta ja vastarintaa sekä kapinallisuutta ja vapautta. Bänditoiminnalle ominaista on myös joskus se, että ystävyysuhteet voivat muodostua soittotaitoja ja tuloksellisuutta tärkeämmäksi. Bändikulttuurin symboliikkaa kuvaavat musiikillinen sisältö, visuaalinen ilme, julkinen kuva, sisäiset suhteet sekä bändin jäsenten musiikillinen ja sosiaalinen identiteetti. (Mansnerus 2007: 13, 20-21, 24, 26.)

Kun yksilö tai ryhmä on saanut aikaiseksi valmiin kappaleen, on jokainen musiikin *kuuntelija* tahtomattaankin tärkeimmän analysoijan roolissa. Musiikki on kykyä, nopeutta ja voimaa yhtä lailla kuin tunteellista, kaunista ja herkkää. Myös ulkomusiikilliset seikat, kuten lavakarisma ja ilmaisuvoima, liittyvät siihen musiikilliseen kokemukseen, joka kuuntelijalle välittyy. Näitä seikkoja arvostellaan ja analysoidaan kuuntelijoiden parhaan näkemyksen mukaisesti ja tämä analysointi onkin suuri osa musiikillista lopputulosta. Lopputuloksen synnyttämä kokemus syntyy kuulijassa, joka antaa musiikille sen sisällön, minkä itse kokee olennaiseksi. Omilla mieltymyksillä, mielikuvituksella ja elämäkokemuksilla on suuri merkitys musiikin analysoinnissa ja sen synnyttämässä kokemuksessa. (Kurkela 1997: 138, 428-429.)

5 Kulttuuritoimintaa mielenterveyskuntoutujille

Taide- ja kulttuuritoiminta on viime vuosina yleistynyt sosiaali- ja terveysalalla. Taiteen ja kulttuurin merkitys hyvinvoinnin edistämiseen, ennaltaehkäiseviin palveluihin, kuntoutukseen ja hoitoon on tunnistettu muun muassa syrjäytyneiden nuorten ja psyykkisesti sairaiden henkilöiden parissa. Voimauttava taidetoiminta ja yhteisötaide ovat esimerkkejä taiteen soveltavasta käytöstä kuntoutuksessa. Helsingissä toimiva Niemikotisäätiön Kulttuuripaja ELVIS on yksi esimerkki vakiintuneista kulttuuritoiminnan tarjoajista nuorille mielenterveyskuntoutujille. Se järjestää mielekästä tekemistä luovien toimintojen ja toiminnallisen vertaistuen kautta. Elviksessä on monia erilaisia toiminnallisia ryhmiä kuten musiikkiryhmät, luovan kirjoittamisen ryhmät sekä kädentaidolliset ja liikunnalliset ryhmät. Laajemmin toimiva Mielentaide ry puolestaan järjestää mielenterveyskuntoutujille taide- ja vertaistukitoimintaa Etelä-, Varsinais- ja Keski-Suomessa. Turun yliopistoon on hiljattain perustettu kulttuurisen terveyden ja hyvinvoinnin professori, jonka tarkoituksena on koota tutkimuksia laajemmaksi tutkimusohjelmaksi ja toteuttaa erilaisia taidehankkeita. Tavoitteena on saada soveltava taide- ja kulttuuritoiminta pysyväksi osaksi kuntien sosiaali- ja terveydenhuoltoa. (Luotonen 2013: 31; Kulttuuripaja ELVIS n.d.; Mielentaide ry 2013.)

Kulttuuritoimintaa järjestävät muun muassa kolmannen sektorin toimijat, joihin opinnäytetyömme yhteistyökumppanimmekin kuuluu. Kolmannen sektorin toiminta kattaa muun muassa erilaisten yhdistysten ja järjestöjen tarjoamat palvelut ja hankkeet, jotka muodostavat kunnan palvelujärjestelmän yhdessä julkisten ja yksityisten palveluiden kanssa. Kolmannen sektorin toimijoiden tarkoitus on perinteisesti ollut julkisen keskustelun herättäminen, asiakkaidensa äänenä toimiminen sekä yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja lainsäädäntöön vaikuttaminen. Toiminta perustuu sekä vapaaehtoisuuteen että palkattuun henkilöstöön. Omaehtoisuus ja aatteellisuus mielletään kolmannen sektorin toiminnalliseksi ytimeksi. Muun muassa erilaiset kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset ovat kuntien kulttuuritoiminnan tärkeä voimavara, sillä ne tuovat usein toimintaan uudenlaisia palvelujen järjestämistapoja. Järjestöt tarjoavat ihmisille yhteiskuntaan osallistumisen väylän, joka luo mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, omaan elämänsä vaikuttamiseen, sosiaalisen pääoman kasvattamiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. (Ruuskanen – Selander – Anttila 2013: 10, 21-22; Siltaniemi ym. 2005: 136; Oksanen – Antman 2013: 18.)

Työelämän yhteistyökumppanimme on vuonna 2012 perustettu Kukunori ry, joka on valtakunnallinen ja voittoa tavoittelematon kolmannen sektorin kulttuuriyhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on järjestää mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuksia kulttuuriharrastustensa toteuttamiseen ja esiintuomiseen. Tavoitteena ei ole kuntoutuksellinen toiminta, vaan ilmaisuvapautta korostava yhteistyö mielenterveyskuntoutujien ja kulttuurilaitosten välillä. Tällä pyritään edistämään mielenterveyskuntoutujien kulttuuritoimintaa. Vuonna 2013 Kukunori ry:n toiminta on jaettu kulttuurin viiteen eri alueeseen, joita ovat ääni, liike, teatteri, kirjallisuus ja muu kulttuuri. Musiikkitoiminnan ja teatterin saralta löytyy jo toteutuneita projekteja, mutta muut ryhmät hakevat vielä muotoaan. Liike-ryhmä hakee ammattilaisia ja heidän osaamistaan kehollisen ilmaisun toteuttamiseen sekä toiminnasta kiinnostuneita osallistumaan suunnitteluryhmään. Biblia-ryhmä etsii kirjallisuudesta ja runoudesta kiinnostuneita ihmisiä. Muu kulttuuri –ryhmässä puolestaan voi järjestää mitä tahansa muuta kulttuuritoimintaa, kuten taidepajan tai –näyttelyn. (Kukunori 2013; Liike 2013; Biblia 2013; Muu kulttuuri 2013.)

Kukunori ry koostuu mielenterveyskuntoutujista, mielenterveystyötä tekevästä toimijoista ympäri Suomen, kulttuurialan toimijoista ja yksityishenkilöistä. Yhdistys kutsuu eri mielenterveys- ja kulttuurialojen toimijoita liittymään jäsenikseen, jonka jälkeen Kukunori järjestää näiden tahojen välille yhteistyötä, kuten projekteja ja tapahtumia. (Ku-

kunori ry 2013.) Yhdistyksen ensimmäisiä yhteistyöllä aikaansaatuja projekteja olivat Moniäänirock keväällä 2012 sekä teatteriesitys ”Peili” syksyllä 2012. ”Peili” oli tehty yhteistyössä KokoTeatterin ja helsinkiläisen mielenterveystyötä tekevän Lilinkotisäätiön kanssa. ”Peili” esitettiin uudestaan kesällä 2013. Yhteistyön tarkoituksena oli saada kuntoutujat ja ammattilaiset toimimaan tasavertaisina projektin toteutuksessa sekä saada mielenterveysteemaa esille yleisellä tasolla. (KokoTeatteri 2012.)

Moniäänirock on vuosina 2012 ja 2013 vapaaehtoisten avustuksella ja nollabudjetilla järjestetty musiikkitapahtuma, jossa ovat esiintyneet eri mielenterveysyksiköiden perustamat yhtyeet ympäri Suomen. Tapahtuman idea on lähtenyt ajatuksesta, että mielenterveyskuntoutujilla on oikeus musiikin harrastamiseen niin, ettei se ole terapiaa. Moniäänirockin tarkoitus on kiinnittää huomio sairauksien sijaan musiikkiin eli kuntoutujille annetaan mahdollisuus olla muusikkoja ilman mielenterveysleimaa. Tapahtumassa korostetaan mielenterveyskuntoutujien positiivisia puolia sekä heidän taitojaan ja taiteellisuuttaan. Moniäänirockista on tarkoitus tehdä monivuotinen tapahtuma, joka jatkaisi laajentumistaan ja järjestettäisiin myös Helsingin ulkopuolella. (Leppälä 2013a; Moniäänirock on mahdollisuus 2013; Hokkanen 2013.)

Vuoden 2013 Moniäänirockin suosio oli laajempi ja bändejä ilmoittautui edellisvuoteen nähden enemmän. Bändit koostuivat sekä mielenterveyskuntoutujista että yksiköiden ohjaajista. Mielenterveyskuntoutujien joukossa on aina ollut innokkaita musiikin harrastajia, mutta mahdollisuudet esiintyä ovat olleet vähissä (Happi 2012). Kukunori ry on saanut yhteistyökumppanikseen muun muassa Helsingin Nuorisoasiainkeskuksen ylläpitämän Happi-toimintakeskuksen, jossa molemmat Moniäänirock-konsertit järjestettiin. Kukunori ry yhteistyökumppaneineen tarjoaa siis mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden esiintyä julkisesti. Yhtyeet saivat myös esityksistään palautetta tuomaristolta, johon kuului muun muassa muusikkoja, Kukunori ry:n hallituksen jäseniä sekä mielenterveystyön vertaisohjaaja. Moniäänirockin suojelijana on toiminut molempina vuosina kulttuuriministeri.

Se ei ole terapiaa,
vaikka se tekee hemmetin hyvää
Se ei ole kilpailu,
vaikka siinä tuomaristo onkin
Se ei ole politiikkaa,
vaikka sitä suojelee ministeri
Se tuottaa rytmisiä ääniä,
sillä se on Moniäänirock!
(Happi 2012.)

Moniäänirock sai tänä vuonna paljon näkyvyyttä mediassa. Tapahtumasta kirjoitettiin muun muassa Kansan Uutisten verkkolehdessä, Nuorisoasiainkeskuksen toimintakeskus Hapen sekä Yle Uutisten internet-sivuilla. Lisäksi Yle oli tapahtumapäivänä paikan päällä kuvaamassa. Kuvamateriaali ja yhtyeiden jäsenten sekä Kukunori ry:n edustajan haastattelut oli nähtävissä Yle Uutiset Uusimaan televisiolähetyksessä 5.4.2013. Moniäänirockia esiteltiin uutisissa ja artikkeleissa positiiviseen sävyyn. Kaikissa kiinnitettiin huomiota musiikkityyliin monipuolisuuteen sekä sairauksien sijaan musiikkiin. Artikkeleissa haastateltiin myös esiintyjä, jotka kommentoivat musiikin harrastamisen, esiintymisen ja Moniäänirockin kokonaisuudessaan olevan voimaannuttava ja elämänlaatua parantava kokemus. (Leppälä 2013a; Leppälä 2013b; Nokkonen 2013; Karas 2013; Yle Uutiset Uusimaa 5.4.2013.)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli yhteistyökumppanimme Kukunori ry:n järjestämä Moniäänirock 2013 –projekti ja työn tarkoituksena oli tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tästä tapahtumasta sekä musiikista ja bänditoiminnasta yleisesti. Koska tavoitteena oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiimme kuntoutujien omien kokemusten perusteella, on tärkeää määrittää, mitä kokemuksella tarkoitetaan. Kokemukset ovat aina omakohtaisia ja yksilöllisiä verrattuna esimerkiksi käsityksiin, jotka kertovat enemmän tietyn yhteisön tavoista ajatella asioita. Kokemus on sitä, mitä jokin elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa. Kokemukset toteutuvat erityisinä merkityssuhteina ihmisen ja hänen elämäntilanteensa välille. Ne ovat tietoa, tunnetta, uskoa ja elämyksiä. Erilaiset kokemukset ja merkityssuhteet voivat olla yhtä tärkeitä ja toisarvoisia. (Vilkkä 2005: 97; Perttula – Latomaa 2008: 13, 119, 149.) Tässä opinnäytetyössä haastateltavien historia musiikin parissa vaihtelee. Siitä huolimatta jokaisen kokemus on yhtä arvokas.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa ja itsetuntoonsa?
2. Millaiseksi mielenterveyskuntoutujat kokivat Moniäänirock-projektin?

6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta

Opinnäytetyömme toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja yleensä tieto kerätään suoraan ihmisiltä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan syvällisemmin jotain ilmiötä tai tapahtumaa ja ymmärtämään tiettyä toimintaa eikä siinä tähdätä tilastollisiin yleistyksiin. Tavoitteena ovat ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta ja tutkimuksen aiheesta. Siksi on tärkeää, että tutkittavilla henkilöillä on tietoa tai kokemusta juuri siitä aiheesta, jota tutkitaan. Laadullisen tutkimuksen aineiston kokoa ei säätele määrä, vaan laatu eli jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 161, 164; Hirsjärvi – Hurme 2008: 59; Tuomi – Sarajärvi 2009: 85; Vilka 2005: 97, 126.)

Valitsimme laadullisen tutkimusotteen, koska tutkimme kohderyhmämme eli mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia ja halusimme saada käsityksen musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heihin. Tutkittavat saimme Kukunori ry:n ja sen järjestämän Moniäänirock 2013 -projektin kautta ja tutkimme kahden projektissa olleen bändin jäseniä. Toiseen bändiin meillä oli valmiiksi jo yhteys toisen opinnäytetyön tekijän harjoittelupaikan kautta ja toiseen bändiin otimme yhteyttä Moniäänirock 2013 -suunnitteluryhmän kautta. Näin varmistimme sen, että kaikilla tutkittavilla oli tietoa ja kokemusta musiikista, bänditoiminnasta sekä Moniäänirock-projektista.

Valitsimme tutkimuksen aineistonhankintamenetelmäksi teemahaastattelun. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoksi valitaan usein ihmisten kokemukset puheen muodossa, jolloin aineisto kerätään haastatteleamalla. Haastatteleamalla saadaan tietoa ihmisten mielipiteistä ja esimerkiksi yksilöhaastattelu soveltuu ihmisten omakohtaisten kokemusten tutkimiseen. Teemahaastattelu on yleinen tutkimushaastattelun muoto, jossa tutkimuskysymyksistä nostetaan keskeiset teemat ja aiheet, joita vastauksien saamiseksi olisi käsiteltävä. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen eli tutkimuksen aiheesta jo tiedettyyn faktaan. Teemat ovat kaikille tutkittaville samat, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä. Haastattelija voi myös selventää ja syventää vastauksia lisäkysymysten avulla. (Vilka 2005: 100-101; Hirsjärvi – Hurme 2008: 11, 47; Tuomi – Sarajärvi 2009: 85; Hirsjärvi ym. 2009: 205.) Ennen haastatteluja teimme valmiin teemahaastattelurungon, joka rakentui tutki-

muskysymystemme ja käyttämämme teorian tärkeimmistä aihe-alueista ja niihin pohjautuvista kysymyksistä (ks. Liite 4).

Toinen käyttämämme aineistonhankintamenetelmä oli päiväkirja. Laadullisen tutkimuksen aineistokeruutavoiksi kuuluvat myös tutkittavien itse tuottamat kertomukset ja muistelut. Näitä ovat erilaiset persoonalliset dokumentit, kuten päiväkirjat. Jos päiväkirjan kirjoittamiseen on annettu erillinen ohjeistus, sitä voidaan pitää eräänlaisena kyselylomakkeen täyttönä, jossa voi vastata avoimesti. (Hirsjärvi ym. 2009: 217, 219.) Laadimme ennen tutkimusta ohjeistuksen päiväkirjaa varten (ks. Liite 3), jotta saisimme tutkimuskysymyksiimme vastaavaa tietoa. Painotimme, että ohjeistus on vain apuna kirjoittamiseen, mutta myös vapaa kirjoittaminen musiikkitoimintaan liittyen on mahdollista. Käytimme aineistonhankinnassa kahta menetelmää, koska halusimme saada aineistoa sekä ennen Moniäänirock-tapahtumaa että sen jälkeen. Päiväkirjoja kirjoitettiin harjoitteluvaiheessa ja haastattelut järjestettiin tapahtuman jälkeen.

Ennen tutkimuksen aloittamista pyysimme Kukunori ry:ltä sekä kahden bändin toiminnan taustalla olevilta mielenterveystyön yksiköiltä tutkimusluvan (ks. Liite 1). Luvat saatamme kävimme tutustumassa molempien bändien harjoituksiin, joissa esittelimme itsemme ja tutkimuksemme aiheen. Lisäksi annoimme kaikille kahden bändin jäsenille tutkimusinfon ja suostumuspyynnön tutkimukseen sekä päiväkirjan ohjeistuksen (ks. Liite 2 ja 3). Annoimme suostumuspyynnön ja ohjeet päiväkirjaan kaikille, koska näin arvelimme saavamme tarpeeksi tutkittavia. Alustavasti arvioimme 3-5 tutkittavan olevan riittävä määrä teemahaastatteluihin ja saman määrän sopivan myös päiväkirjoihin. Koska halukkaita osallistujia haastatteluihin oli arveltua enemmän, tutkimme yhteensä kahdeksaa mielenterveyskuntoutujaa, joista kuusi osallistui haastatteluun, yksi päiväkirjan tekemiseen ja yksi molempiin menetelmiin. Sovimme päiväkirjojen palautuspäiväksi Moniäänirockin jälkeisen viikon, jolloin pidimme myös teemahaastattelut. Haastattelut järjestettiin pian tapahtuman jälkeen, jotta kokemukset Moniäänirockista olisivat vielä tuoreessa muistissa. Haastatteluista kuusi pidettiin yksilöhaastatteluina ja yksi pidettiin tutkittavien toiveesta parihaastatteluna.

6.2 Haastattelutilanne ja aineiston purku

Teemahaastatteluiden ajankohdista ja paikoista sovimme bänditoiminnan ohjaajien kautta. Haastattelupaikalla on merkitystä tutkimuksen laatuun. Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia tutkittaviin, joten haastattelupaikan tulee olla rauhallinen ja tutkit-

taville turvallinen. Tällainen paikka voi esimerkiksi olla tutkittavan koti tai muu hänen ehdottamansa paikka. (Vilkka 2005: 112; Hirsjärvi – Hurme 2008: 74.) Haastattelupaikoiksi sovimme bändin taustalla toimivien mielenterveysyksiköiden tilat, joista saimme haastatteluiden ajaksi käyttöömmme yhden tyhjän huoneen. Tilat olivat tutkittaville tuttuja ja haastattelut sujuivat rauhassa. Yksi tutkittavista halusi kuitenkin järjestää haastattelun mieluummin eräässä kahvilassa, johon hänen pyynnöstään suostuimme. Kahvilassa oli taustahälinää, mikä ei kuitenkaan haitannut haastattelun sujuvuutta. Varasimme jokaiseen haastatteluun aikaa noin tunnin verran, mikä oli lopullisten haastattelujen enimmäisaika.

Teemahaastatteluun kuuluu haastattelun tallentaminen. Tallentaminen mahdollistaa luontevan ja vapaan keskustelun sekä haastattelun sujuvuuden ilman katkoja tai kynän ja paperin käyttöä. Haastattelijoiden olisi myös hyvä osata teemat ja aihealueet ulkoa, jotta välttyttäisiin papereiden selailulta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 92.) Ennen haastatteluja kävimme huolellisesti läpi teemojen järjestyksen ja apukysymykset. Haastattelun runko mahtui yhdelle paperille, joka oli haastattelun ajan esillä. Nauhoitimme kaikki haastattelut ja siirsimme ne haastatteluiden jälkeen sanelimelta tietokoneelle purkamista varten.

Kun aineisto on kerätty, se pitää muuttaa muotoon, jossa sitä voi tutkia. Haastatteluiden kohdalla tämä tarkoittaa nauhoitusten muuttamista tekstiksi eli litterointia. (Vilkka 2005: 115.) Litteroimme haastattelut sanatarkasti tekstimuotoon, jonka jälkeen hävitimme nauhoitetut haastattelut. Aineiston litterointi sujui pääosin ongelmitta. Kahvilassa nauhoitetun haastattelun purkaminen oli ajoittain haastavaa taustahälinän takia. Päiväkirjat kirjoitimme puhtaaksi tietokoneelle. Tämän jälkeen tulostimme haastattelut ja päiväkirjat analyysia varten.

6.3 Aineiston analyysi

Analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuva aineistosta ja tutkittavasta ilmiöstä, jotta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan aineiston analyysissa aineistosta päätetään, mikä siinä on kiinnostavaa, jonka jälkeen aineisto käydään läpi ja kiinnostavat asiat merkitään ylös. Käytimme analyysimenetelminä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia sekä teemoittelua. Sisällönanalyysi on perinteinen analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää lähes kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Menetelmällä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon

niin, että sen sisältämä informaatio säilyy. Teoriaohjaavuus sisällönanalyysissä tarkoittaa, että käytetty teoria voi toimia apuna analyysissä eli aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analysointia. Siinä yhdistyvät aineistolähtöisyys ja valmiit mallit eli esimerkiksi teoreettiset käsitteet. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 91-92, 96-97, 108, 117.)

Poimimme aineistosta ne oleelliset tulokset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Teemoittelimme aineiston eli lajittelimme sen eri aihepiirien mukaan. Teemat pohjautuivat teemahaastattelun aihealueisiin, jotka nousivat teoreettisesta viitekehystä me. Kun aineiston keruu on tehty teemahaastattelulla, on aineiston lajittelu suhteellisen helppoa, sillä haastattelun teemat muodostavat valmiin jäsennyksen myös aineistoon (Tuomi – Sarajärvi 2009: 93.). Teemoittelussa käytimme apuna värikyniä, joista tietty väri kuvasi tiettyä teemaa. Näin aineistosta oli helppo poimia yhteen tutkittavien henkilöiden kokemukset eri aiheista tuloksien kirjoittamista varten. Teemoittelimme samalla periaatteella myös päiväkirjat. Aineistosta nousseet teemat, joita analysoimme, olivat elämänlaatu ja itsetunto sekä mielenterveyskuntoutujien kokemukset musiikista, bänditoiminnasta ja Moniäänirock-tapahtumasta. Analyysivaiheen jälkeen tulkitsimme aineistoa eli pohdimme analyysin tuloksia ja teimme niistä johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2009: 229.)

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys liittyy tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteereihin. Tämän takia käsittelemme eettisyyttä ja luotettavuutta samassa luvussa. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkijat noudattavat tutkimusta tehdessään hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijoiden tulee muun muassa noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, esimerkiksi tiedon tulee perustua oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja menetelmien tulee olla tiedeyhteisön hyväksymiä. Eettiset kysymykset liittyvät tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen. Tutkimuksen tulee olla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. Ihmisiä tutkittaessa tärkeimmät eettiset kysymykset liittyvät informointiin perustuvaan suostumukseen, luottamuksellisuuteen ja yksityisyyteen. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 127; Hirsjärvi ym. 2009: 23-24; Vilkkä 2005: 29-30.)

Tutkittavien tulisi antaa suostumus tutkimukseen asianmukaisen informaation pohjalta. Tutkittavien itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa eli osallistumisen tutkimukseen tulee olla vapaaehtoista. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 20; Hirsjärvi ym. 2009: 25.) Pyysim-

me ensin tutkimusluvan (ks. Liite 1) tutkimuksen taustaorganisaatioilta. Tämän jälkeen esittelimme tutkimuksen tarkoituksen ja toteutustavan tutkittaville sekä suullisesti että kirjallisesti (ks. Liite 2), jonka perusteella he saivat päättää halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Kaikilla oli mahdollisuus vetäytyä pois tutkimuksesta sen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen luottamuksellisuutta kuvastaa muun muassa se, miten hyvin litterointi noudattaa tutkittavien lausumia, miten aineistoa säilytetään ja miten turvataan tutkittavien tunnistamattomuus (Hirsjärvi – Hurme 2008: 20; Vilkkä 2005: 35). Huolehdimme siitä, että tutkittavien nimet tai muut tunnistetiedot eivät selviä tutkimuksesta. Litteroimme haastattelut ja päiväkirjat sanatarkasti ja hävitimme alkuperäiset aineistot. Litteroiduissa aineistoissa emme enää käyttäneet tutkittavien koko nimiä, vaan nimikirjainta. Kirjoitetuissa tuloksissa, joissa olemme käyttäneet suoria sitaatteja, ovat tutkittavien nimet muutettu, jotta tunnistamattomuus taattaisiin.

Tutkimuksen luotettavuus on olennainen osa koko tutkimusta. Raportoinnissa olemme pyrkineet selostamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista sekä kertomaan ja perustelemaan opinnäytetyössä tehdyt valintamme, jotta opinnäytetyömme olisi sen lukijalle selkeä ja luotettava. Luotettavuudesta kertoo myös, että tutkimuksessa pyritään kertomaan tutkittavien kokemukset niin hyvin kuin mahdollista ja että tutkimuksen lähteet ovat luotettavia sekä asianmukaisia. (Hirsjärvi ym. 2009: 232; Vilkkä 2005: 159; Hirsjärvi – Hurme 2008: 189.)

Tutkittavat ja haastattelutilanne voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelu voi aiheuttaa tutkittaville esimerkiksi stressiä. Tutkittavien motivaatio voi myös vaikuttaa haastattelun onnistumiseen ja sitä kautta luotettavuuteen. Jos tutkittavalla on haastattelutilanteessa mielessä muita asioita tai hänellä on kiire, voi hän vastata pinta-puolisesti ja hajanaisesti kysymyksiin. Haastatteluiden luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että haastattelussa on yleistä antaa tilanteeseen sopivia vastauksia ja tutkittavat saattavat puhua toisin kuin jossakin muussa tilanteessa. Tämä tulee ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 20, 126; Hirsjärvi ym. 2009: 206-207.) Luotettavuuden takaamiseksi pidimme haastattelut rauhallisissa tiloissa ja selvitimme vielä ennen haastattelua tutkittaville tutkimuksen tarkoituksen ja tutkittavien osuuden siihen. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli työelämäharjoittelussa yksikössä, jossa toinen tutkittavista bändeistä harjoittelee. Hän oli projektin aikana viikoittain tekemisissä bändin jäsenien kanssa ja mukana heidän harjoituksissaan. Tämä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen sekä myönteisesti että kielteisesti. Hänen oli oltava objektiiv-

nen ja erottaa toisistaan opinnäytetyöhön ja harjoitteluun liittyvät asiat. Tuttu tutkija voi kuitenkin haastattelutilanteessa olla helpommin lähestyttävä, kuin täysin vieras.

Joillain tutkittavilla saattaa olla vaikeuksia käsitteellisessä ajattelussa ja itsensä ilmaisussa. Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla voi olla kielellisiä vaikeuksia sekä ongelmia abstraktissa ajattelussa ja kyvyssä muodostaa käsitteitä. Sanat ja käsitteet sisältävät aina riskin tulkinnan ongelmiin. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 126; Rissanen 2007: 35; Vilkkä 2005: 104.) Tuloksien luotettavuuden turvaamiseksi pyrimme saamaan tutkittavien kanssa yhteisen ymmärryksen tutkimuksessa käsiteltävistä termeistä. Elämänlaatu ja itsetunto ovat käsitteinä abstrakteja, vaikeasti hahmotettavia ja myös yksilöllisesti koettuja. Siksi pyysimmekin tutkittavia ensin itse määrittelemään ne omalla tavallaan, jonka jälkeen kerroimme teoriaan pohjautuvan näkökulman käsitteeseen. Tämä oli myös yksi syy siihen, miksi valitsimme teemahaastattelun aineistonkeruutavaksi, sillä teemahaastattelun aikana on mahdollista tarkistaa, millä tavoin tutkittavat ovat ymmärtäneet kysymyksessä käytetyt sanat (Vilkkä 2005: 104-105).

Tutkimuskysymykset muokkautuivat tutkimuksen edetessä, jonka takia tutkimuslupahakemuksen (ks. Liite 1) kysymykset eroavat hieman lopullisen tutkimuksen kysymyksistä. Tutkimuskysymykset tarkentuivat koskemaan juuri haastateltavien kokemuksia musiikkitoiminnan erilaisista vaikutuksista. Koska kysymykset muokkautuivat vain sanamuodoltaan eivätkä sisällöltään, emme pidä muutosta eettisenä tai luotettavuutta vähentävänä seikkana.

7 Tulokset

Tutkimme, millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa ja itsetuntoonsa. Opinnäytetyön lähtökohtana oli Moniäänirock-tapahtuma, joten selvitimme mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tapahtumasta ja siihen valmistautumisesta. Seuraavissa alaluvuissa esittelemme keskeiset tulokset tutkimuskysymyksiimme liittyen.

Haastattelimme seitsemää 23-53 -vuotiasta kuntoutujaa kahdesta eri mielenterveystyötä tekevästä yksiköstä. Kaikki haastateltavat olivat mukana yksiköidensä järjestämässä bänditoiminnassa ja esiintyivät Moniäänirockissa. Haastattelimme kolmea naista ja neljää miestä kahdesta eri bändistä. Kaikilla haastateltavilla oli joitain mielenterveyden

häiriöitä. Diagnooseina oli masennus, ahdistus, skitsofrenia, skitsoaffektiivinen häiriö, persoonallisuushäiriö ja OCD eli pakko-oireinen häiriö.

Tutkittavilla oli vaihteleva laulu- tai soittohistoria. Osa oli aloittanut aktiivisen laulamisen tai soittamisen vasta viime vuosina ja osalla oli musiikkitaustaa jo useamman vuosikymmenen takaa. Kaikilla oli joka tapauksessa jonkin verran esiintymiskokemusta ennen vuoden 2013 Moniäänirockia. Noin puolet haastateltavista oli osallistunut myös ensimmäiseen Moniäänirock-tapahtumaan vuonna 2012. Molemmilla bändeillä on monivuotinen historia ja tutkittavista osa oli ollut bändissään jo alusta lähtien. Osa oli liittynyt mukaan vasta muutamia kuukausia ennen Moniäänirock-tapahtumaa. Kaikilla tutkittavilla oli musiikkiin liittyviä harrastuksia myös Moniäänirock-projektin ulkopuolella. Haastateltavat kertoivat kuuntelevansa paljon musiikkia ja monella oli laajempaa soittoaikaa sekä kokemusta omien kappaleiden tekemisestä. Molemmat bändit esittivät Moniäänirockissa myös omia kappaleitaan. Haastateltavien instrumentit Moniäänirock-projektissa olivat kitara, basso, koskettimet ja laulu.

7.1 Kokemuksia musiikista ja bänditoiminnasta

Kysyimme tutkittavilta musiikin vaikutuksista arkeen ja mitä se elämään antaa. Kaikki olivat sitä mieltä, että musiikki ja viikoittainen harjoittelu tuovat positiivisuutta heidän arkeensa. Osalla haastateltavista ei ole hirveästi muuta toimintaa viikolla, joten musiikkiharrastus tuo toivottua piristystä ja toimintaa arkeen. Muutama heistä mainitsi jatkavansa musiikin tekemistä myös siitä huolimatta, että musiikkitoiminta omassa mielenterveysyksikössä loppuisi. Tämä tosin vaikeutuisi huomattavasti, koska harjoittelutiloja saattaa olla vaikea löytää. Haastateltavat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että musiikkiharrastus antaa elämään paljon hyvää. Vaikka musiikin vaikutukset haastateltavien mielestä olivat pääsääntöisesti positiivisia, osa heistä kertoi myös musiikista aiheutuvista negatiivisista vaikutuksista ja ristiriidoista. Musiikkiharrastuksen ja muun elämän sovittaminen yhteen tuntuu osan mielestä joskus hieman hankalalta. Ristiriitaisista tuntemuksista huolimatta musiikki koetaan hyväksi ja tärkeäksi harrastukseksi eikä siitä haluta luopua.

--- kyl se musiikki mulle on semmonen niinku oikeestaan melkeen ainoo syy miks sitä niinku jaksaa aamulla herätä sängystä. Et se on mulle niinku tosi tärkeä asia. (Mikael)

Et se soittaminen vie mennessään niin sanotusti Ja et jäis aikaa muillekin harrastuksille. (Mikael)

Musiikin kautta koettuja hyviä kokemuksia oli lukuisia. Haastateltavien mielestä musiikin harrastamisesta tulee usein hyvä mieli. Harjoitusten sanottiin olevan mukava sosiaalinen tilanne, jossa pääsee yhdessä soittamaan ja laulamaan kavereiden kanssa. Esiintyminen on monen mielestä mukavaa, vaikka jännittäisikin. Uuden oppiminen ja taitojen pitäminen yllä mainittiin hyviksi kokemuksiksi, kuten myös luovuuden käyttö musiikillisin keinoin. Yksi haastateltavista kertoi, että onnistumisen kokemukset ja edistytminen tuovat hyvää oloa. Musiikin tekeminen miellettiin joidenkin mielestä pakokeinoksi arjen murheista.

Mulle tulee hyvä fiilis siit ku jaksaa käydä niis treeneis, siit tulee ihan hyvä fiilis. (Elli)

... sitten kun oppii soittaa esimerkiks tai laulaa jonku vaikeen jutun niin kyl se sit niinku siit tulee hyvä mieli. (Aino)

Osa haastateltavista tekee itse aktiivisesti musiikkia. Pyysimme heitä kertomaan, milaista on tehdä omia sävellyksiä tai sanoituksia. He olivat sitä mieltä, että omia kappaleita tekemällä pystyy purkamaan omia tunteita ja patoutumia. Kun sanat loppuvat kesken, on kuitenkin mahdollista muuntaa tunteet musiikin muotoon. Kappale ei synny hetkessä, mutta kun se on valmis, voi olla itsestään ylpeä. Kappaleen saattaminen valmiiksi on tärkeitä huippuhetkiä elämässä. Osa mainitsi myös sen, kuinka tärkeää ja hienoa on kuulla oman bändin soittavan omaa kappaletta. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että musiikki auttaa ilmaisemaan ja purkamaan omia tunteita myös muuten, kuin omia kappaleita tekemällä. Pelkästään musiikin kuuntelunkin koettiin auttavan, mutta oma instrumentti miellettiin eräänlaiseksi kanavaksi tunteiden purkamiseen. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että bänditoiminnassa pääsee halutessaan käyttämään vapaasti omaa luovuuttaan. Silloin, kun oma kappale on vasta kehitysvaiheessa, on kaikkien panos lopputuloksen muotoutumisessa tärkeää. Kaikki olivat sitä mieltä, että bändissä on tilaa ilmaista itseään, mutta siihen ei kuitenkaan velvoiteta ketään. Luovuus koettiin myös eräänlaisena olotilana, jonka valtaan voi joskus heittäytyä ja unohtaa ympäröivän maailman. Yksi haastateltavista mainitsi, että oma luovuus pääsee parhaiten oikeuksiinsa silloin, kun ei käytä lääkkeitä.

Mietiskeltiin kappaleen rakennetta ja sovittiin yhteisesti missä järjestyksessä eri osiot tulevat. (Päiväkirja A, 26.2.2013)

Se [musiikin tekeminen] on oikeestaan niinku todiste siitä et mä oon olemassa.
 --- Kyl mä koen suurta tyydytystä jos mä oon saanu jonku hyvän biisin aikaseks.
 (Jussi)

--- jos on siis semmonen luova fiilis, et on pakko kirjottaa sanat ja sävel, nii se on
 niinku semmonen keino purkaa omii niinku patoutumia. (Mikael)

--- kyl se on auttanu sit siihen et pääsee laulamaan ja sitä kautta purkaa itseään.
 (Maria)

Bänditoiminta koostuu monista eri piirteistä, jotka luovat lopullisen kokonaisuuden. Kysyimme haastateltavilta, millaiseksi he kokevat bändin ilmapiirin ja yhteisöllisyyden, sekä minkälaisia vahvuuksia ja heikkouksia heidän mielestään bändillä on. Kysyimme bändin yhteisistä onnistumisista ja epäonnistumisista sekä siitä, miten niihin suhtaudutaan.

Ilmapiiriä kuvailtiin molemmissa bändeissä rennoksi ja hyväksi. Jäsenet tulevat keskenään hyvin toimeen, eikä suuria kiistoja ole syntynyt. Aikaisemmin yksin soitelleet olivat iloisia siitä, että olivat saaneet ympärilleen kokonaisen bändin. Bändi koetaan yhteisönä, joka tuo uskallusta ja rohkeutta omaan suoritukseen. Avoin ilmapiiri antaa molemmissa bändeissä kaikille jäsenille vapauden toteuttaa itseään sekä osallistua kappaleiden sovittamiseen. Muutama haastateltavista mainitsi myös, että välillä ilmapiiri on levoton ja epävakainen. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että jokaisella on oma tapansa sitoutua bänditoimintaan ja että luotto bändin pärjäämiseen kuitenkin säilyy. Yksi haastateltavista mainitsi myös bändin ymmärtäväisen ilmapiirin. Kysyttäessä sosiaalisten taitojen kehittymisestä, suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, ettei musiikkiharrastus ole merkittävästi parantanut heidän sosiaalisia taitojaan. Bänditoiminta on kuitenkin kasvattanut kaveripiiriä ja auttanut tulemaan erilaisten ihmisten kanssa toimeen. Harjoitukset koetaan sosiaalisena tapahtumana, jonne on mukava mennä. Bändin vahvuudeksi mainittiin yhteissoitto ja jäsenten soittotaito, vahvat persoonat sekä keskittymiskyky sitä vaativissa tilanteissa. Eräs haastateltavista mainitsi, että kun nämä palaset ovat kohdillaan, soitto sujuu kuin tanssi. Suurimpia heikkouksia puolestaan olivat myöhästelyminen ja poissaolot sekä ajoittainen levottomuus. Moni kuitenkin tuli siihen lopputulokseen, että vaikka haasteita on, niistä myös selvitään. Yksi kokeneemmista bändin jäsenistä kertoi, että nuoret suhtautuvat satunnaisiin virheisiin ja epäonnistumisiin hyvin periksiantamattomaan tyyliin. Pienten virheiden ei anneta lannistaa.

--- siitä [bändistä] on tullu semmonen yhteisö mihin kuuluu. (Aleksi)

--- vaikka mullakin on ollu vaikeuksia päästä lähtemään noihin treeneihin, niin siellä kuitenkin ymmärretään tilanne ja saa pysyä siinä mukana vaikka onkin välillä vaikeeta päästä paikalle. (Aleksi)

Ja kyllä tietysti siinä oli vaikeuksiakin matkalla niitten biisien kohdalla, mut kuitenkin niistä selvittiin ja saatiin se homma kuntoon, ja kyllä se mun mielestä on hyvä merkki tietysti. (Aleksi)

Osa haastateltavista toi esille sen, että vaikka kyseinen musiikkitoiminta onkin mielen-terveysyksikön sisällä järjestettyä toimintaa, niin sitä ei kuitenkaan koeta varsinaisesti kuntoutukseksi. Bändin kesken ei koskaan puhuta diagnooseista ja taudinkuvista, mutta sen tiedostaminen, että kaikilla on jonkunlaisia mielialaan liittyviä ongelmia, koettiin yhteisöllisyyttä luovaksi tekijäksi. Yksi kokeneemmista soittajista kertoi huomanneensa nuorissa jäsenissä sen, että musiikin tekemisen into lähtee luonnollisesti nuorista itsestään eikä toiminta ole pelkästään ohjaajien vastuulla. Muutama tutkittavista toi esille sairastumisen vaikutuksen musiikin tekemiseen. Yksi haastateltavista kertoi jättäneensä soittamisen pitkäksi ajaksi sairastumisen myötä, mutta lopulta mielenterveyskuntoutujana suhde musiikkiin on entisestään syventynyt. Toinen haastateltavista puolestaan mainitsi esiintymisjännityksen pahentuneen hänen sairastuttuaan. Hän mainitsi jännityksen olleen ennen niin sanotusti normaalia, mutta nykyisin jännitys on hänen mukaansa harhoihin perustuvaa. Osa haastateltavista mainitsi myös, että musiikin kuunteleminen lieventää välillä sairauden oireita, kuten ahdistusta.

Et kylhän siin on ehkä jonkunäköstä yhteisöllisyyttä kun tietää, et kaikki on suurin piirtein samoist syistä siellä, mut en mä nyt tiedä mitä kelläkin on varsinaisesti. (Maria)

Haastateltavilla oli monenlaisia unelmia musiikin tekemisen suhteen. Kaikki halusivat tulevaisuudessa jatkaa bändissä soittamista, mutta myös yksilöllisempiä toiveita löytyi. Osa haastateltavista halusi jatkossa soittaa jotain haasteellisempaa, joka vaatisi entistä enemmän bändin jäsenten pitkäjänteisyyttä harjoittelussa. Osa halusi vain jatkaa yhdessä harjoittelua, kunhan vaan pääsee soittamaan ja laulamaan. Yksi haastateltavista kertoi haaveilevansa kiertueesta, levyn teosta ja omasta treenikämpästä. Hän kuitenkin mainitsi, että näiden asioiden saavuttamiseen tarvitaan kontakteja.

... ois kiva soittaa jossain bändis, et ois joku bändi. Vaik soittaa humppaa tai metallii tai ihan sama mitä soittaa, pääsis soittaa. (Niko)

7.2 Musiikkitoiminta tuo laatua elämään

Pyysimme haastateltavia itse määrittelemään, mitä he käsittävät elämänlaadun ja hyvän elämän tarkoittavan. Hyvään elämään kuuluu heidän mielestään muun muassa tasaisuus, onnellisuus, mahdollisuus tehdä asioita, joista saa nautintoa sekä se, että

ihmisellä on kaikki, mitä tarvitsee. Yhden haastateltavista oli vaikea määritellä käsitettä ja hän koki, ettei elämänlaadulle ole ”yleispätevää reseptiä”. Hän koki sairauden vaikuttavan hänen elämänlaatuunsa siten, että joka päivä on erilainen ja päätteli hyvän elämän tarkoittavan sitä, että pystyy elämään tämän asian kanssa. Kysyttäessä, mitkä seikat vaikuttavat positiivisesti heidän omaan elämänlaatuunsa, haastateltavat mainitsivat sekä aineellisia että aineettomia asioita. Mainittuja tekijöitä olivat ystävät, mielekäs toiminta, työpaikka, uskonto, terveelliset elämäntavat, hyvä taloudellinen tilanne ja fyysinen terveys. Kaksi haastateltavista mainitsi oman asunnon elämänlaatua edistäväksi tekijäksi. Osa oli sitä mieltä, että mielenterveysyksiköiden kautta järjestettävä toiminta on vaikuttanut positiivisesti heidän elämänlaatuunsa. Toiminta on auttanut pitämään yllä päivärytmiä ja madaltanut kynnystä lähteä pois kotoa. Yksi haastateltavista kertoi kokevansa elämänlaadun hyvin yksilölliseksi asiaksi ja ajattelee jokaisen saavan laatua elämäänsä eri asioista.

Hyvä elämä. Varmaan sitä vois ajatella silleen, että on mahdollisimman onnellinen. Että kaikki elämän alueet ois semmosessa niinkun... ainakin aika hyvässä kunnossa. (Aleksi)

No ihan mulla ainakin ihan hyvin [mielenterveystyötä tekevän yksikön toiminta vaikuttanut elämänlaatuun] sillee et tulee lähetty sieltä kotoo pois, on säännöllinen unirytmii ja pitää vähän sitä säännöllisyyttä elämässä. (Niko)

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että nimenomaan musiikki vaikuttaa positiivisesti heidän elämänlaatuunsa ja he kokivat sen olevan tärkeä osa heidän elämäänsä. He kertoivat musiikin – muun muassa soittamisen, laulamisen, kuuntelun ja kappaleiden teon – tuottavan parempaa oloa, tyydytystä, nautintoa, piristystä sekä sisältöä ja tarkoitusta arkeen. Musiikkiharrastusten kautta on myös luotu uusia ystävyssuhteita. Musiikki ja bänditoiminta koettiin hauskaksi tekemiseksi, eikä siitä haluta luopua. Yhden haastateltavan mielestä musiikki on aiheena niin kiinnostava, että hän kokee pystyvänsä suoriutumaan siinä yhtä ahkerasti ja hyvin kuin ”terve” ihminen. Yksi koki, että juuri Moniäänirock-tapahtuma oli yksi niistä hyvistä asioista elämässä. Haastateltavat kokivat musiikin vaikuttavan myönteisesti myös heidän henkiseen kuntoonsa ja sairauden hallintaan. Hyvää henkistä kuntoa tukevat muun muassa uuden oppiminen, energian purkaminen musiikkiin ja se, kun jaksaa käydä viikoittaisissa harjoituksissa. Osa haastateltavista mainitsi, että jos olo on ollut huono aiemmin päivällä, niin bändiharjoitusten jälkeen olo on selkeästi parempi. Yksi haastateltavista kertoo monen asian tuottavan hänelle ahdistusta, mutta bänditoiminta ja musiikki yleisesti ovat auttaneet ahdistuksen oireisiin.

... mut ehkä toi bändi oli sillee, et emmä halua jättää sitä bändii ... sit vähä pelottaa et jos sen bändin joutuu lopettaa. (Niko)

No kyl on hyvin parantava vaikutus [musiikilla] ollu silleen, että nyt kun on päässy vähän taas kiinni tohon soittamiseen, niin kyllä se on selkeesti sitä elämänlaatua parantanu. Kyllä yleensä se soittaminen ja musiikin kuuntelu... kyl se semmosta hyvää fiilistä tuo. (Aleksi)

Mut et niinku, kuitenkin et ei ihminen elä pelkistä lääkkeistä. Et jotain toimintaa pitää olla ja mulle se on ollu sit toi soittaminen, se on ollu aina se mielekkäin asia. (Mikael)

Kysyimme haastateltavilta, millaisen he luulisivat heidän elämänsä olevansa ilman musiikkia. Kaikkien mielestä elämä ilman musiikkia olisi negatiivinen asia. Useat haastateltavista kertoivat kuuntelevansa musiikkia lähes koko ajan, joten musiikiton elämä tuntuisi tyhjemmältä ja tylsemmältä. Myös soittamisen tai bänditoiminnan lopettaminen tuntuisi ikävältä. Pyysimme vielä haastateltavia antamaan omalle elämälleen arvosanan asteikolla 4-10. Tarkensimme heitä miettimään arvosanaa elämästä kokonaisuudessaan eikä pelkästään aiemmin puhuttujen asioiden pohjalta. Arvosanat vaihtelivat välillä 6-9 ½. Annettuja arvosanoja ei sen enempää perusteltu.

Se ois aika outoo, jos ei ois musiikkii. Ja jos ei ite vois soittaa nii se olis tosi outoo, masentavaa. (Niko)

No varmaan ainakin... ei yhtä hyvää [elämä ilman musiikkia]. Et kyl se niin paljon kuitenkin sellasta hyvää tuo ja miten pystyy omia fiiliksiä käsittelemään ja näin niin tota... kyllä se paljon huonompaa ois ilman musiikkia, oma elämä. (Aleksi)

7.3 Musiikkitoiminta osana itsetuntoa

Pyysimme haastateltavia ensin kertomaan, mitä heidän mielestään itsetunto tarkoittaa. Osalle tämä tuotti aluksi vaikeuksia. Monien mielestä itseluottamus on osa itsetuntoa tai synonyymi tälle. Itsetuntoon liitettiin myös pärjäämisen tunne, realismi itseään kohtaan, itsensä kanssa toimeen tuleminen, epäonnistumisten sietäminen sekä itsensä tärkeäksi kokemisen tunne. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että musiikki ja bänditoiminta vaikuttavat jollain tavalla heidän itsetuntoonsa. Osa kertoi itseluottamuksensa olevan parempi bändissä kuin muualla. Bändikavereilta saa kannustusta soittamiseen sekä tukea ja ymmärrystä, jos jollain on vaikea elämäntilanne. Yksi mainitsi esiintymisestä saadun hyvän olon vaikuttavan itsetuntoon. Ne haastateltavista, joilla oli aikaisempaa esiintymiskokemusta, kokivat olevansa itsevarmempia esiintyessään Moniäänirockissa. Itse musiikkia tekevät kertoivat, että omien kappaleiden soittaminen bändissä voi nostattaa merkittävästi itsetuntoa. Yksi haastateltavista taas koki hänen itse-

tuntonsa määräytyvän kokonaan musiikissa pärjäämisen ja siitä saadun palautteen kautta. Haastateltavat arvostavat myös suuresti toisia bändin jäseniä ja haastatteluissa kehuivat paljon muiden soittotaitoja tai muita ominaisuuksia. Osa mainitsi myös arvostavansa itseään. Oma soitto- tai laulutaitoa arvostetaan ja siitä ollaan ylpeitä.

Ja vaik oisin vähän lihavampi enkä nosta kahta sataa kiloo penkistä niin mä oon silti tyytyväinen itteeni, jos niinku musiikkikuviot kulkee. Mut sit taas jos ne ei kulje eikä tuu soitettuu juuri lainkaan, niin sillen itsetunto ehkä on heikompi. (Mikael)

On kiva soittaa meidän porukassa, koska kaikki ovat taitavia omalla tavallaan. (Päiväkirja A, 5.3.2013.)

Kysyimme haastateltavilta yleisesti heidän vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Mainitut vahvuudet ja heikkoudet liittyivät musiikin lisäksi myös muihin ominaisuuksiin. Haastateltavat mainitsivat ei-musiikillisiksi vahvuuksikseen peräänantamattomuuden, sitkeyden, luotettavuuden, muiden kanssa toimeen tulemisen, muiden arvostamisen sekä oman persoonallisuuden. Musiikkiin liittyvistä vahvuuksista mainittiin laulu- ja tanssitaito sekä innostuneisuus musiikkia kohtaan. Haastateltavat tiedostivat myös omia musiikillisia heikkouksiaan, joita heillä aiemmin on ollut tai on nykyään. Heikkoudet liittyivät laulu- ja soittotaitoihin sekä liialliseen itsekkyyteen. Yksi haastateltavista kertoi heikkoudekseen ujouden bändissä ja laulamissa, joka kuitenkin on lieventynyt bänditoiminnan edetessä. Yksi taas kertoi heikkoudekseen muita soittajia heikomman soitto-aidon, jota hän kuitenkin piti kannusteena harjoittelemaan kovemmin. Haastateltavat tiedostivat myös omat roolinsa bändissä. Roolit liittyivät lähinnä omaan instrumenttiin, mutta osa kertoi heillä olevan muitakin vastuualueita. Yksi kertoi kappaleiden tekemisen olevan hänen tämänhetkinen roolinsa bändissä. Nuoremmat bändin jäsenet kertoivat kokeneempien soittajien toimivan ikään kuin vertaisohjaajina heille. Vastuualueina mainittiin myös yhteishenkilönä toimiminen bändin jäsenten välillä.

... tietysti jos mun tekemiä, mun biisejä soitetaan mun tavalla, niin on se silleen niinku itsetuntoa nostattavaa, mut se on myös niin et... ei pidä sortua egoismiin mutta kai se rooli sit on, nyt kun ollaan omia kappaleita soitettu niin se on aika suurikin. (Mikael)

Omasta suoriutumisesta musiikkitoiminnassa tutkitut ovat saaneet pääosin positiivista palautetta ja kannustusta. Myönteinen palaute on tuntunut hyvältä ja yksi haastateltavista kertoi sen vaikuttavan positiivisesti myös itsetuntoon. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa omasta kappaleestaan rakentavaa palautetta ja parannusehdotuksia muilta bändin jäseniltä, minkä hän koki hyväksi asiaksi. Muut eivät maininneet saaneensa niin sanottua negatiivista palautetta. Suurin osa kuitenkin arveli osaavansa suhtautua myös

kritiikkiin hyvin ja haluaisivat saadakin sitä, jotta he pystyisivät kehittymään. Osa kertoi, etteivät ole saaneet hyvää eivätkä huonoa palautetta ollenkaan.

No ei oikeestaan palautetta oo tullu... et kyllähän mielellään sitä palautetta ottaa vastaan ja jos jotain kritiikkiä on niin... eihän siinä mitään että... katotaan sen jälkeen, että jos tarvii korjata jotain tai näin. (Aleksi)

Mutta eniten vaikuttaa joku semmonen palaute mitä saa tavallaan sen musiikkiskenen ulkopuolelta. Et kuulostaaks se hyvältä vai ei niin et joku ulkopuolinen sanoo. Se tuo eniten sitä itsetuntoa. (Mikael)

7.4 Innostava Moniäänirock

Moniäänirock herätti tutkittavissa innostuneita ja positiivisia muistoja. Kysyimme ensin Moniäänirocktiin harjoittelusta ja siitä, erosiko sen luonne niin sanotusta tavallisesta harjoittelusta. Harjoittelu oli haastateltavien mielestä hyvin toisenlaista, kun oli selkeä tavoite. Moni kertoi aikataulun olleen tiukka ja se aiheutti välillä stressiä. Huolen aiheena oli, että ehtiikö oma kappale valmistua määräaikaan mennessä tai että miten yleisölle esiintyminen tulee onnistumaan. Vain muutaman kappaleen harjoittelu koettiin hyväksi sen vuoksi, että esiintymiskappaleet saatiin siten harjoiteltua hyvään kuntoon. Moniäänirocktiin harjoitteluun liittyi myös odotus esiintymisestä, joka koettiin hyvänä ja jännittävänä asiana. Yksi haastateltavista kertoi myös, että on mukavaa päästä Moniäänirockin jälkeen harjoittelemaan vapaammin uusia kappaleita. Osa mainitsi ohjaajien läsnäolon Moniäänirock-tapahtumaan harjoiteltaessa olleen hyvä asia.

Tänään oli, tai siis tapahtui edistystä, eli että sain biisin, jota on treenattu 2-3kk, kulkemaan ekaa kertaa. Siis kulkemaan tyydyttävästi, mutten vielä ulkoa osaa sitä. (Päiväkirja B, 19.3.2013)

Nyt alkaa pikkuhiljaa olla valmista esitystä varten. Vielä vähän keskittymistä omasta soitosta puuttuu, mutta kyllä se pian menee. (Päiväkirja A, 19.3.2013)

Kappaleet on aika hyvin harjoiteltuja ja on syytäkin, koska on enää yksi harjoituskerta ennen esiintymistä ja sitten esiintyminen. Jännää... (Päiväkirja A, 25.3.2013)

... siis eihän missään pääse harjoittelemaan oikees bändissä ... nii et tää on ihan mielen tilaisuus. (Aino)

Moniäänirock-tapahtumassa oli paikalla tuomaristo, joka antoi esiintyjille palautetta. Suurin osa tutkittavista koki palautteen antamisen hyvin tärkeäksi asiaksi ja kertoi pystyvänsä vastaanottamaan kaikenlaista palautetta. Haastateltavat kertoivat tuomariston olleen ystävällishenkistä ja kannustavaa, ja suurin osa bändien jäsenistä saikin heiltä hyvää palautetta. Yksi haastateltavista kertoi tuomariston kannustaneen häntä esiinty-

mään rohkeasti lavalla. Kyseinen soittaja oli samaa mieltä sekä kertoi myös toimivansa näin jatkossa. Toinen haastateltavista toivoi saavansa enemmän rakentavaa palautetta

Must ois kivaa saada jotain huonoo palautetta mut ei kukaan uskalla kertoo huonoo palautetta. (Niko)

No mä oon oikeestaan saannu niin paljon ylistystä ja kehuja, et mä oon kyl aika kiitollinen siitä. (Jussi)

Esiintymisen onnistumisesta kysyttäessä, suurin osa haastateltavista kertoi sen menneen vähintäänkin kohtuullisen hyvin. Suuria epäonnistumisia ei tapahtunut ja kaikki jäsenet tekivät parhaansa. Joistakin esiintymisen aikana tapahtuvista virheistä mainittiin, mutta niitä ei pidetty liian vakavina asioina. Osa mainitsi onnistumisen kokemuksena sen, että oma kappale oli saatu lyhyessä ajassa esiintymiskuntoon ja sen esittäminen koettiin ylpeyden aiheeksi. Kaikilla oli luottamusta siihen, että oma bändi tulee pärjäämään Moniäänirockissa. Kaikki haastateltavista kertoivat ison yleisön edessä esiintymisen jännittäneen. Monet kertoivat kuitenkin seikoista, jotka ovat auttaneet heitä esiintymisjännityksessä. Aikaisemmat esiintymiset, edellisen vuoden Moniäänirock ja karaoken laulaminen mainittiin jännitystä lievittävinä asioina. Yksi haastateltavista kertoi, että esiintymisen jälkeen oli helpottunut olo, mutta odottavansa kuitenkin jo seuraavaa tilaisuutta esiintyä. Onnistuneen esiintymisen kerrottiin palkitsevan ja Moniäänirock-projektin olleen kokonaisuudessaan hyvä kokemus.

Se on ihan hyvä, kiva laulaa siin bändissä, mä oon nauttinut siitä tilanteesta ihan todella paljon. Saa päästä esiintymään ja kaikkee tämmöistä. (Elli)

Mut oli siis aika hieno momentti ku oltii esitetty se [oma kappale] siel Moniäänirockissa, niin se oli kiva. (Maria)

Viime vuoden moniäänirokissa oli jännitystä ennen soittamista, mutta lavalle astuessa se loppui kokonaan. Eli opin, ettei tarvi jännittää. (Päiväkirja B, 19.3.2013)

Oli se siis ehdottomasti, se Moniäänirock, oli hyvä juttu. Tosi hyvä juttu. Niinku tykkäsin olla siellä esiintyjänä ja oli kiva saada niinku palautetta raadilta. (Mikael)

Et kyl tää Moniäänirock on enemmän sitä mua itteeni. (Aino)

8 Johtopäätökset

Tutkimme *minkälaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heidän elämänlaatuunsa*. Allardtin (1976), Voutilaisen (ym. 2002) sekä Launosen ja Puolimatkan (1999) teorioiden mukaan hyvään elämänlaatuun kuuluu muun muassa itsensä toteuttaminen ja mielekäs toiminta. Saarni ja Pirkola (2010) mainitsivat, että harrastukset ovat psykiatristen asiakkaiden elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Musiikkitoiminta voidaan nähdä mielekkäänä harrastuksena, jonka kautta on mahdollista toteuttaa itseään. Tämä päätelmä tuli ilmi myös aineistossa. Tulosten perusteella musiikkitoiminta on tärkeä osa tutkimukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien elämää ja se vaikuttaa positiivisesti heidän elämänlaatuunsa.

Tuloksista ilmeni, että musiikkitoiminta on kasvattanut tutkittavien mielenterveyskuntoutujien ystäväpiiriä ja luonut yhteisöllisyyttä. Harjoitukset koettiin mukavaksi sosiaalseksi tilanteeksi, jossa bändin jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään. Bändi koettiin ymmärtäväiseksi ja avoimeksi yhteisöksi, jossa kaikilla on vapaus toteuttaa itseään. Koska mielenterveyskuntoutujien yksi suurimmista ongelmista on yksinäisyys, on osallisuus yhteisössä tärkeää. Kuulumalla erilaisiin vuorovaikutuksellisiin yhteisöihin, muun muassa harrastusten kautta, ylläpidetään hyvää elämänlaatua ja ehkäistään syrjäytymistä. Sosiaalisista suhteista saadaan myös apua ja tukea. (Toivio – Nordling 2009: 281; Allardt 1976: 176; Siltaniemi ym. 2005: 124; Hämäläinen 1999: 15.) Johtopäätöksenä voidaan todeta, että bänditoiminta ehkäisee tutkittavien mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä lisää vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä heidän elämänsä.

Mielenterveyskuntoutuksessa on tärkeää kuntoutujan oma aktiivisuus itsehoitona. Itsehoitoon kuuluu muun muassa harrastaminen eli tässä tapauksessa säännölliset bänditreffit ja itsenäinen musiikin harrastaminen. (Koskisu 2004: 86-87.) Tulosten perusteella haastateltavien henkistä kuntoa vahvistaa se, että jaksaa käydä viikoittaisissa harjoituksissa ja että musiikilla on lieventävä vaikutus sairauden oireisiin, kuten ahdistukseen ja vaikeuteen poistua kotoa. Säännöllisesti kokoontuvat ryhmät rytmittävät elämää ja tuovat arkeen pysyvyyttä (Niemistö 2004: 55). Musiikin avulla voi puolestaan muuttaa vaikeaksi koetut tunteet, kuten ahdistuksen, helpommin käsiteltäviksi (Ahonen 2000: 180). Voidaan siis todeta, että tutkimamme mielenterveyskuntoutajat hyötyvät säännöllisestä musiikkitoiminnasta ylläpitääkseen henkistä hyvinvointiaan.

Selvitimme myös *minkälaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on musiikin ja bänditoiminnan erilaisista vaikutuksista heidän itsetuntoonsa*. Kuten itsetunnon teoriaosuudessa aiemmin todettiin (mm. Keltikangas-Järvinen 2002), hyvään itsetuntoon kuuluvat muun muassa itseluottamus, itsensä ja muiden arvostaminen, vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen, epäonnistumisten sietäminen sekä itsevarmuus. Näitä kaikkia itsetunnon osa-alueita käsiteltiin haastatteluissa. Tulokset tukevat teoriaa ja painottuvat erityisesti musiikin erilaisiin vaikutuksiin haastateltavien itsetunnossa. Tutkitut mainitsivat ja tiedostivat omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, eivätkä pitäneet epäonnistumisia liian vakavina asioina. Bändien jäsenet arvostivat toisiaan suuresti ja osa koki oman itseluottamuksensa hyväksi bändissä. Koska hyvään itsetuntoon vaikuttavat osa-alueet tulivat esille juuri musiikkitoiminnan kautta, voidaan päätellä, että musiikki-toiminta voi vaikuttaa positiivisesti tutkittavien mielenterveyskuntoutujien itsetuntoon. Koska mielenterveyskuntoutujilla on usein heikko itsetunto (Rissanen 2007: 37), on tärkeää panostaa toimintaan, jolla voi olla itsetunnon kannalta myönteisiä vaikutuksia.

Haastateltavat kuvailivat bändien ilmapiiriä hyväksi, rennoksi, avoimeksi ja ymmärtäväiseksi. Palautetta on saatu toisilta bändin jäseniltä, ohjaajilta ja Moniäänirockin tuomaristolta. Palautteen saaminen koettiin hyvin tärkeäksi asiaksi. Annettu palaute on pääosin ollut positiivista ja kannustavaa, minkä mainittiin vaikuttavan myönteisesti itsetuntoon. Siitosen (1999) tutkimus tukee näitä tuloksia. Hänen mukaansa hyväksyvä ilmapiiri ja myönteinen palaute tuovat itseluottamusta ja itsearvostusta. Ryhmä, tässä tapauksessa bändiryhmä, voi nostattaa mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa ryhmän jäsenten kautta saadun sosiaalisen tuen avulla. Bänditoiminnalla onkin usein jäsenten itsetuntoa ja itseluottamusta parantavia vaikutuksia. (Rissanen 2007: 177; Ahonen 2000: 207.) Johtopäätöksenä voidaan todeta, että bändiryhmällä, sen ilmapiirillä ja palautteen antamisella voi olla myönteisiä vaikutuksia haastateltujen mielenterveyskuntoutujien itsetuntoon.

Huomionarvoista on kuitenkin se, että osa ei saanut Moniäänirock-projektin aikana mitään palautetta. Erityisesti rakentavaa palautetta kaivattiin. Jos ryhmän jäsen ei saa palautetta suorituksestaan, hän ei voi olla varma onko hän toiminut oikealla tavalla (Kopakkala 2008: 89). Eräs haastateltavista koki, että rakentava palaute auttaisi kehittymään soittajana. Monipuolisen palautteen antaminen kaikille on siksi tärkeää. Jatko-toimenpide-ehdotuksena esittäisimmekin, että mahdollisesti tulevien Moniäänirock-

projektien aikana kiinnitettäisiin huomiota tasapuolisen ja rakentavan palautteen antamiseen.

Tutkimme *minkälaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on Moniäänirock-projektista*. Moniäänirockia kuvailtiin hyvänä kokemuksena. Haastateltavat pitivät muun muassa siellä esiintymisestä ja palautteen saamisesta sekä kokivat onnistumisia projektin eri vaiheissa. Eräs haastateltavista mainitsi arvostavansa mahdollisuutta olla osana aktiivisesti harjoittelevaa bändiä ja koki Moniäänirockin olevan häntä itseään. Toinen haastateltava puolestaan sanoi, että kontaktit ovat tärkeitä treenikämppien hankkimisessa, jotta harjoittelu mahdollistuu. Kuten Moniäänirockin esittelyluvussa kerrottiin, mielenterveyskuntoutujien joukossa on paljon musiikin harrastajia, mutta heillä ei ole välttämättä mahdollisuuksia esiintyä yleisölle (Happi 2012). Voidaan siis todeta, että Moniäänirock on merkittävä tapahtuma tutkittaville mielenterveyskuntoutujille. Tuloksista välittyi myös, että he voivat tarvita verkostoja ja kontakteja, jotta musiikin täysipainoinen harrastaminen mahdollistuisi.

Ryhmätoiminnan, tässä tapauksessa bändiryhmän, jatkuvuus mielletään positiivisena asiana ja täysipainoisen ryhmän kehittyminen vaatii aikaa. Tällöin ryhmästä tulee kiinteä ja sen jäsenet sitoutuvat asetettuihin tavoitteisiin. (Kopakkala 2008: 93; Niemistö 2004: 168) Aineisto osoittaa, että monet haastateltavista toivovat musiikkitoiminnan jatkuvan. Tulosten perusteella voidaan siis päätellä, että bänditoiminnan jatkuvuus on tärkeää tutkittaville mielenterveyskuntoutujille. Moniäänirock koettiin tavoitteena, joka jännitti ja loi paineita, mutta samalla sitä odotettiin innolla. Moniäänirockin voidaan todeta olevan esimerkki sellaisesta tavoitteesta, joka saa bändiryhmän jäsenet sitoutumaan toimintaan. Se voidaan nähdä myös tapahtumana, joita olisi tulevaisuudessa järjestettävä lisää turvaamaan mielenterveyskuntoutujien musiikkitoiminnan jatkuvuutta. Kulttuuritapahtumien järjestäjillä ja mielenterveysyksiköiden ohjaajilla on tästä suuri vastuu, koska – kuten aikaisemmassa kappaleessa mainittiin – mielenterveyskuntoutujilla ei välttämättä ole järjestämiseen tarvittavia verkostoja.

Liikasen (2010: 10, 25) mukaan taide ja kulttuuri ovat keskeisiä elementtejä aineettoman hyvinvoinnin kokemiselle. Yhteinen kulttuuritoiminta ja sen kautta saatu yhteisön tuki ehkäisevät lisäksi syrjäytymistä. Kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä ja elämää, vaikka hän sairastuisi psyykkisesti. Ihmiselle kuuluu oikeus ja mahdollisuus tehdä taidetta ja osallistua tasa-arvoisesti kulttuuritoimintaan riippumatta esimerkiksi asuinpaikasta ja muuttuvasta elämäntilanteesta. Siltaniemen

(ym. 2005) tutkimuksessa nostettiin esille erilaisten palvelujen, kuten vapaa-ajanviettomahdollisuuksien, merkitys hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen. Mielenterveyspalvelujen laatusuosituksen (2001) mukaan kunnan olisi tarjottava pitkäaikaisia ja monipuolisia tukitoimia sekä palveluita mielenterveyskuntoutujille. Nämä palvelut eivät kuitenkaan aina ole helposti saavutettavissa. (Siltaniemi ym. 2005: 11-12, 166-167; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001: 25.) Kulttuuritoiminnalla on siis hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Tämä ilmeni myös aineistosta, koska tutkimamme mielenterveyskuntoutajat kokivat musiikilla ja bänditoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia heidän elämänlaatuunsa ja itsetuntoonsa. Tämän vuoksi voidaan todeta, että Kukunori ry on mielenterveyskuntoutujille suunnatun kulttuuritoiminnan ja -palveluiden kannalta tärkeä toimija.

9 Pohdinta

Kulttuurin positiivinen vaikutus ihmisen yleiseen hyvinvointiin ja terveyteen on vahvistunut useiden eri tutkimusten kautta. Tuloksia tukevia tutkimuksia tehdään jatkuvasti lisää ja tämän tutkimustyön avulla voitaisiin vahvistaa kulttuuritoiminnan vakiintumista sosiaali- ja terveysalalle. (Luotonen 2013: 31-33.) Tässä työssä huomio kiinnittyi kulttuurin muodoista musiikkiin ja sen tuomiin erilaisiin hyvinvointivaikutuksiin mielenterveyskuntoutujissa. Tuloksien pohjalta toteamme, että musiikilla ja bänditoiminnalla on erilaisia, mutta pääosin positiivisia vaikutuksia tutkittavien mielenterveyskuntoutujien elämäään muun muassa sosiaalisen pääoman vahvistumisen ja henkisen hyvinvoinnin edistymisen myötä. Musiikkitoiminta vaikuttaa myönteisesti heidän elämänlaatuunsa ja voi kohentaa myös heidän itsetuntoaan. Tämän vuoksi musiikilla ja bänditoiminnalla on mahdollista lisätä mielenterveyskuntoutujien koettua hyvinvointia kokonaisuudessaan. Heidän hyvinvointinsa edistämisessä ja ylläpitämisessä Kukunori ry:llä ja Moni-äänirock-tapahtumalla on suuri merkitys.

Kuten luvussa 2 mainitsimme, lamalla on ollut 1990-luvun alun Suomessa vaikutuksia ihmisten mielenterveyteen. Viime vuosien keskustelun- ja huolenaiheina on ollut globaali talouden taantuma sekä sen vaikutukset tulevaisuudessa. Ihmisten hyvinvoinnin näkökulmasta 1990-luvun lamasta tulisi siis Suomessa ottaa opiksi esimerkiksi vahvemman ennaltaehkäisevän työn avulla. Huomio tulisi kiinnittää erityisesti sellaisiin palveluihin, jotka edistävät ja ylläpitävät ihmisten hyvinvointia. Erilaiset kulttuuri- ja vapaa-ajan palvelut voisivat vastata tähän tarpeeseen. Tällaisten hyvinvointipalveluiden

avulla voitaisiin mahdollisesti lieventää taantuman negatiivisia vaikutuksia, kuten mielenterveysongelmia.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voimme todeta, että mielenterveysyksiköiden järjestämä bänditoiminta voidaan nähdä juuri sellaisena palveluna, joka vaikuttaa tutkimukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Musiikkitoiminnan ja esimerkiksi musiikkiterapian avulla voidaan ennaltaehkäistä sekä korjata jo syntyneitä mielenterveyden ongelmia (Ahonen 1994: 98). Tämän vuoksi musiikkitoiminnasta voivat hyötyä sekä nuoret että pitkäaikaiset kuntoutujat. Bänditoimintaa järjestetään muun muassa mielenterveysyksiköiden toiminnallisina ryhminä sekä kuntoutujille tarkoitettuisissa päivätoimintakeskuksissa. Nämä, kuten muutkin kulttuuripalvelut, joutuvat kuitenkin usein perustelemaan toimintaansa säästöjen ja vähenevien resurssien aikana. (Koskisu 2004: 207.) Jos mielenterveysyksiköiden järjestämään toimintaan kohdistuu leikkauksia, pitäisi kulttuuritoimintaa silti olla helposti saatavilla. Kaikilla on oltava yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa kulttuuria haluamassaan muodossa ja mielenterveyskuntoutujista puhuttaessa muun muassa Kukunori ry antaa heille tähän mahdollisuuden.

Saavutimme ennalta asetetut tavoitteet mielestämme hyvin. Päättävöitteena oli saada tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa, joka onnistui. Halusimme tutkia juuri mielenterveyskuntoutujien kokemuksia, joka onnistui suunnitelmien mukaan ja haastateltavia ilmoittautuikin tutkimukseen jopa suunniteltua enemmän. Olemme tyytyväisiä siihen, että valitsimme kaksi aineistonkeruumenetelmää. Niiden avulla saimme monipuolista tietoa ja laajempaa näkemystä koko Moniäänirock-projektista. Pohdimme etukäteen päiväkirjamenetelmän onnistumista. Tutustumiskäynnin yhteydessä esittelimme ohjeet päiväkirjan kirjoittamiseen, jonka jälkeen vastuu kirjoittamisen toteutumisesta siirtyi tutkittaville itselleen. Saimme takaisin kaksi päiväkirjaa, joista oli hyötyä tutkimuksen tekemisessä. Haastattelut puolestaan saatiin järjestettyä heti Moniäänirock-tapahtuman jälkeen, joka oli mielestämme tutkimuksen kannalta tärkeää. Teemahaastattelun runko toimi haastattelutilanteessa hyvin ja apukysymykset tukivat haastattelun luontevaa etenemistä. Olemme tyytyväisiä siihen, että saimme pidettyä aikatauluista kiinni, eikä ajankäytöllisiä ongelmia opinnäytetyöprosessin aikana ilmennyt.

Opinnäytetyöprosessin alussa aihealueiden rajaaminen onnistui mielestämme hyvin. Tutkimuksen edetessä havaitsimme, että aihetta olisi voinut rajata vielä enemmän, esimerkiksi koskemaan musiikkitoiminnan erilaisia vaikutuksia ainoastaan elämänlaatuun. Onnistuimme kuitenkin pitämään työn kasassa, vaikka teoriasisältö vaikutti laajalta.

Haastattelutilanteissa koimme, että syvempi perehtyneisyys teoriaan olisi ollut eduksi. Meillä ei ollut vielä laajaa näkemystä kaikista teorian aihepiireistä, kuten kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, joten haastattelut olisi ehkä voinut pitää vasta teoriaosuuden valmistuttua. Jos olisimme järjestäneet harjoitushaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja, olisimme mahdollisesti voineet havaita nämä epäkohdat. Saimme kuitenkin teoriaan pohjautuvan haastattelurunkomme avulla riittävästi tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa. Halusimme järjestää kaikki haastattelut samalla viikolla, jolloin yhtenä päivänä oli kolme haastattelua peräkkäin, joka oli haastattelijoiden näkökulmasta raskasta. Tämän kaltaiset opinnäytetyöprosessin aikana kohdatut ongelmat voivat heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Luotettavuutta puolestaan tukivat tarkoituksenmukaiset lähteet, joita olivat opinnäytetyön aihepiirien asiantuntijoiden julkaisema kirjallisuus ja tutkimukset. Lähteinä käytettiin myös ajankohtaisia uutisia ja lehtiartikkeleita. Olemme pyrkineet raportoimaan yksityiskohtaisesti tutkimuksen vaiheista sekä perustelemaan työssä tehtyjä valintoja. Meille on ollut tärkeää haastateltavien vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta sekä heidän anonymiteettinsä suojeleminen. Litteroimme haastattelut sanatar-kasti ja käytimme sitaatteja vahvistaaksemme tutkimuksen tuloksia ja niiden luotettavuutta.

Opinnäytetyötämme voivat hyödyntää erityisesti Kukunori ry sekä muut mielenterveys-työtä tekevät yksiköt ja kulttuurintuottajat toimintansa arvioimisessa ja kehittämisessä. Kukunori ry:n toimintaa ei ole aiemmin tutkittu, joten opinnäytetyömme kautta he saavat tietoa musiikkitoimintansa merkityksestä asiakkailleen. Olemme myös ehdottaneet kirjoittavamme tutkimuksen tuloksiin pohjautuvan artikkelin yhdistyksen käyttöön. Miel-estämme on tärkeää tuottaa tietoa kulttuuritoimintojen hyvinvointivaikutuksista, jotta esimerkiksi musiikkitoiminnan jatkuvuus olisi varmempaa ja vakiintuneempaa. Musiikki-toiminta on sovellettavissa kaikkiin ihmis- ja asiakasryhmiin sen monipuolisten käyttö-mahdollisuuksien ja positiivisten hyvinvointivaikutusten vuoksi.

Jatkotutkimusaiheiksi ehdottaisimme myös muiden Kukunori ry:n kulttuuritoimintojen, esimerkiksi teatterin tekemisen, erilaisten hyvinvointivaikutusten tutkimista. Myös oh-jaajien kokemukset kulttuuritoimintojen hyvinvointivaikutuksista olisivat mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe, sillä heidän näkemyksensä saattavat erota mielenterveyskun-toutujien kokemuksista. Lisäksi kulttuuritoiminnasta tarvittaisiin lisää tutkimusta myös negatiivisten vaikutusten näkökulmista, joka antaisi tietoa kulttuuritoiminnan kehittämi-

seen. Jatkotutkimuksen aiheena voisi esimerkiksi olla niiden henkilöiden tutkiminen, jotka ovat tahtomattaan joutuneet lopettamaan musiikkitoiminnan. Tutkimuksessa voisi tarkastella niitä vaikutuksia, joita henkilöiden elämässä on ilmennyt musiikkitoiminnan lopettamisen jälkeen. Kuntien väliset erot kulttuuritoimintojen tuottamisessa olisi myös kiinnostava tutkimusaihe.

Lähteet

Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseän. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen, Heidi 2000. Musiikki - sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuuksia. Porvoo: WSOY.

Biblia 2013. Kukunori ry. Verkkodokumentti. <<http://kukunori.fi/biblia1.html>> Luettu 21.10.2013.

Erkkilä, Jaakko 1996. Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli. Hankasalmi: [J. Erkkilä].

Einola, Kirsi 2010. Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä. Oppimateriaali Tampereen ammattikorkeakoulun käyttöön. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13855/einola_kirsi.pdf?sequence=1> Luettu 23.10.2013.

Happi 2012. Nuorisosiankeskus. Verkkodokumentti <<http://happi.nettiareena.fi/2012/04/12/moniaanirock-kajahtaa-hapessa-huomenna/>> Luettu 13.2.2013.

Heiskanen, Tarja – Salonen, Kristina – Sassi, Pirkko 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto.

Henttonen, Metti 2012. Musiikki osana pitkäaikaissairaiden hoitoa. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47061/henttonen_metti.pdf?sequence=1> Luettu 16.9.2013.

Hietaharju, Päivi – Nuutila, Mervi 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, Melissa 2013. Moniaanirock ei tarjoa terapiaa. City-lehti 5.4. Verkkodokumentti. <<http://www.city.fi/kulttuuri/moniaanirock+ei+tarjoa+terapiaa/5758>> Luettu 21.10.2013.

Hyypä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Duodecim.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Järvikoski, Aila – Härkäpää, Kristiina 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Karas, Jenni 2013. Moniäänirockissa unohdetaan sairaudet. Yle Uutiset Helsinki. Verkkodokumentti. <http://yle.fi/uutiset/moniaanirockissa_unohdetaan_sairaudet/6564827> Luettu 5.4.2013.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2002. Hyvä itsetunto. Porvoo: WSOY.

KokoTeatteri 2012. Peili. Verkkodokumentti. <<http://kokoteatteri.fi/peili/>> Luettu 13.2.2013.

Kopakkala, Aku 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koskinen, Seppo – Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kukunori ry 2013. Verkkodokumentti. <<http://kukunori.fi/>> Luettu 21.10.2013.

Kulttuuripaja ELVIS n.d. Niemikotisäätiö. Verkkodokumentti. <<http://www.niemikoti.fi/elvis/kulttuuripaja-elvis/>> Luettu 22.10.2013.

Kurkela, Kari 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. Musiikin tutkimuksen laitoksen julkaisuja 11. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003. Annettu Helsingissä 13.6.2003.

Launonen, Leevi – Puolimatka, Tapio 1999. Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitykset ja etiikka. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Leppälä, Anni-Helena 2013a. Musiikkia yli järjestörajojen. Kansan Uutiset. Verkkojulkaisu. Verkkodokumentti. <<http://www.kansanuutiset.fi/kulttuuri/musiikki/2977003/musiikkia-yli-jarjestorajojen>> Luettu 5.4.2013.

Leppälä, Anni-Helena 2013b. Moniäänirock tarjosi jännitystä ja onnistumisia. Revanssi. Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti 2/2013. Verkkodokumentti. <http://mtkl-fi-bin.directo.fi/@Bin/83ed42bdb55ce50f9c354f994c6f3790/1382425646/application/pdf/1675491/Revanssi_2013_2.pdf> Luettu 21.10.2013.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Verkkodokumentti. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>> Luettu 22.7.2013.

Liike 2013. Kukunori ry. Verkkodokumentti. <<http://kukunori.fi/liike1.html>> Luettu 21.10.2013.

Luotonen, Maija 2013. Taiteesta hyvinvointia. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti nro. 3-4 2013. 30-33.

Mansnerus, Hanna 2007. Perfect balance eli miten bändi pysyy pystyssä. Pro gradu – tutkielma. Sibelius-Akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Verkkodokumentti. <<http://ethesis.siba.fi/ethesis/files/nbnfife20072013.pdf>> Luettu 23.10.2013.

Mielentaide ry 2013. Mielentaide ry. Taidetta maan ja taivaan välillä. Verkkodokumentti. <<http://www.mielentaide.fi/joomla/>> Luettu 22.10.2013.

Mielenterveyslaki 1116/1990. Annettu Helsingissä 14.12.1990.

Moni psyykkisesti sairas jää ilman apua 2013. STT:n uutinen, julkaistu Helsingin Sanomissa 23.9. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/Moni+psyykkisesti+sairas+j%C3%A4%20ilman+apua/a1379899212625>> Luettu 21.10.2013.

Moniäänirock on mahdollisuus 2013. Sue 10/2013. Uutiset 2.4. Verkkodokumentti. <<http://www.sue.fi/2013/04/moniaanirock-on-mahdollisuus/>> Luettu 21.10.2013.

Muu kulttuuri. Kukunori ry. Verkkodokumentti. <<http://kukunori.fi/muu2.html>> Luettu 21.10.2013.

Niemistö, Raimo 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Tampere: Palmenia-kustannus.

Nokkonen, Ilmari 2013. Moniäänirock 2013: raportti. Nuoriasiainkeskus Happi. Verkkodokumentti. <<http://happi.nettiareena.fi/2013/04/08/moniaanirock-2013-raportti/>> Luettu 8.4.2013.

Oksanen, Raila – Antman, Sanna 2013. Kulttuuritoiminnan muutostilanteet kunnassa. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisuja 5/2013.

Paananen, Reija – Ristikari, Tiina – Merikukka, Marko – Rämö, Antti – Gissler, Mika 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987 - tutkimusaineiston valossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 52/2012. Verkkodokumentti. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf?sequence=1> Luettu 21.10.2013.

Partanen, Airi – Moring, Juha – Nordling, Esa – Bergman, Viveca (toim.) 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Avauksia 16/2010. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>> Luettu 21.10.2013.

Perttula, Juha – Latomaa, Timo (toim.) 2008. Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Punkka, Päivi 2013. Lama särki monen lapsen mielen. Helsingin Sanomat 9.7. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1373254834853>> Luettu 21.10.2013.

Rissanen, Päivi 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Ruuskanen, Petri – Selander, Kirsikka – Anttila, Timo 2013. Palkkatyössä kolmannella sektorilla. Työ- ja elinkeinoministerin julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 20/2013. Verkkodokumentti. <http://www.tem.fi/files/37094/TEMjul_20_2013_web_27062013.pdf> Luettu 22.10.2013.

Saarni, Samuli I. – Pirkola, Sami 2010. Psykiatristen potilaiden elämänlaatu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkkodokumentti. <<http://www.duodecimlehti.fi/web>>

/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=psykiatristen+potilaiden+el%C3%A4m%C3%A4nlaatu&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo99105> Luettu 26.7.2013.

Siltaniemi, Aki – Eronen, Anne – Perälähti, Anne – Londén, Pia 2005. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu Kuuma-kunnissa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Verkkodokumentti. <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> Luettu 29.3.2013.

Skitsofrenia n.d. Oikealla hoidolla toimintakykyä arkeen. Verkkodokumentti. <http://www.skitsofreniainfo.fi/ajankohtaista/Mielenterveyshairioiden_vaiikutukset_elamanlaatuun_ovat_suuria> Luettu 26.7.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:9. Verkkodokumentti. <<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/mielenterv/laatusuositus.pdf>> Luettu 21.10.2013.

Särkämö, Teppo 2013. Musiikki tuntuu aivoissa. Teoksessa Lilja-Viherlampi, Liisa-Maija (toim.): Care Music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 24-44.

Terveystieteiden laitos 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

ToimintaSuomi 2013. Tiedotteet. 29.9. Verkkodokumentti. <<https://www.toimintasuomi.fi/tiedotteet/j%C3%A4rjest%C3%B6jen-kampanja-hae-ajoissa-apua-mielenterveys-ja-p%C3%A4ihdeongelmiin>> Luettu 22.10.2013.

Toivakka, Sari – Maasola, Minna 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetunteuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Unesco n.d. Unescon kulttuurista moninaisuutta koskeva yleismaailmallinen julistus. Artikla 5. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/diversity/pdf/declaration_cultural_diversity_fi.pdf> Luettu 22.10.2013.

Valkonen, Jukka – Peltola, Ulla – Härkäpää, Kristiina 2006. Työtä, tukea ja mielenterveyttä. Kokemuksia mielenterveyskuntoutujien työllistymismalleista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 75/2006. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Valkonen-Korhonen, Minna – Lehtonen, Kaarina – Tuovinen, Timo 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, Päivi – Vaaramaa, Marja – Backman, Kaisa – Paasivaara, Leena – Elniemi-Sulkava, Ulla – Finne-Soveri, U. Harriet (toim.) 2002. Ikäihmistien hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Wilson, Glenn D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Original title: Psychology for performing artists. Oy UNIPress Ab.

Yle Uutiset Uusimaa. TV2. Katsottu 5.4.2013.

Tutkimuslupahakemus

20.2.2013

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien kokemuksista musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista. Moniäänirock on Kukunori ry:n organisoima musiikkitapahtuma, johon osallistuu mielenterveyskuntoutujien yhtyeitä koko Suomesta. Tapahtuma järjestetään tänä vuonna toista kertaa, 5.4.2013.

Tutkimme musiikin tekemisen vaikutusta mielenterveyskuntoutujiin heidän omien kokemustensa perusteella. Kukunori ry:n toiminta ei ole hoidollista tai terapeutista, joten meidänkään tutkimusnäkökulmamme ei ole musiikkitoiminnan kuntoutuksellisuus, vaan se, mitä musiikki ja sen harrastaminen ihmisille antaa. Tutkimuksemme tarkoitus on saada kuntoutujien ääni kuuluviin sekä tuottaa uutta tietoa mielenterveystyötä tekeville tahoille. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Mitä kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on musiikkitoiminnasta sekä Moniäänirock-projektista?
2. Miten musiikkitoiminta vaikuttaa kuntoutujien elämänlaatuun ja itsetuntoon?

Tutkimuskohteinaamme ovat kaksi Moniäänirockissa esiintyvää yhtyettä, joista toinen on --- oma yhtye. Haemme lupaa kerätä tietoa --- yhtyeen jäseniltä tutkimusta varten. Aiomme toteuttaa tutkimuksen teemahaastatteluiden sekä päiväkirjamerkintöjen avulla. Haastattelut pidetään huhtikuun 2013 aikana ja päiväkirjamerkintöjä kerätään tapahtumaan valmistautumisen ajan.

Sitoudumme noudattamaan salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta sekä muita yleisiä tutkimuseettisiä ohjeita. Takaamme tutkittavien tunnistamattomuuden ja hävitämme lopuksi kerätyn aineiston eli haastattelunauhat sekä palautamme päiväkirjat.

Kaisa Nissinen
kaisa.j.nissinen@metropolia.fi
p. ---

Mira Rautio
mira.rautio@metropolia.fi
p. ---

Ohjaavat opettajat:

Katja Ihamäki
katja.ihamaki@metropolia.fi

Seija Mäenpää
seija.maenpaa@metropolia.fi

Tutkimusinfo ja suostumuspyyntö tutkittaville

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien kokemuksista musiikkitoiminnasta sekä Moniäänirock 2013 -projektista. Olemme kiinnostuneita tutkimaan minkälaisia vaikutuksia teidän mielestänne musiikkitoiminnalla on yleiseen elämänlaatuun ja itsetuntoon.

Keräämme tietoa tutkimukseen kahdella eri tavalla. Projektin aikana toivomme yhtyeen jäsenten kirjoittavan päiväkirjaa joko yksin tai ryhmänä. Päiväkirjaan saa kirjoittaa vapaasti ajatuksia, jotka liittyvät harjoitteluun ja Moniääniorockiin valmistautumiseen. Päiväkirjat kerätään pois Moniäänirock-tapahtumassa 5.4. ja ne on mahdollista saada takaisin.

Toinen tutkimustapamme on haastattelut, joihin toivomme teidän myös osallistuvan. Haastattelut järjestetään tapahtuman jälkeen, alustavasti 8.4.-12.4. välisenä aikana. Haastattelupaikka ja tarkempi ajankohta sovitaan haastateltavien toiveiden mukaisesti. Haastattelut kestävät n. tunnin ja ne nauhoitetaan. Nauhoitteet hävitetään tutkimuksen jälkeen, eikä haastateltavia tulla tunnistamaan tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuvilla on koko tutkimuksen ajan oikeus vetäytyä tutkimuksesta, jolloin hänen antamiaan tietoja ei käytetä lopullisessa työssä. Tutkimukseen voi osallistua päiväkirjaa kirjoittamalla ja/tai haastatteluun osallistumalla.

Osallistuminen tutkimukseen:

1. **Päiväkirjamerkintöjäni saa käyttää tutkimuksessa** _____
2. **Osallistun haastatteluun** _____

Allekirjoitus

Ystävällisin terveisin,

Kaisa Nissinen (kaisa.j.nissinen@metropolia.fi), Mira Rautio (mira.rautio@metropolia.fi)

PÄIVÄKIRJAN OHJEISTUS

Apukysymyksiä ja pohdittavaa treenien jälkeen:

1. Tunnelmat treenien jälkeen? Mikä oli hyvää? Mikä oli huonoa?
2. Missä asiassa onnistuit?
3. Epäonnistuitko jossain? Mikä siihen vaikutti?
4. Mikä asia ärsytti? Entä ilahdutti?
5. Miten bändi toimi tänään ryhmänä? Toimiko se eri tavalla kuin edellisellä kerralla?
6. Saitko tuotua omia mielipiteitäsi esille? Miten muut suhtautuivat mielipiteisiisi?
7. Miten bänditoiminta vaikuttaa jokapäiväiseen arkeesi?

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT

- Ikä
- Mitä kautta olet päätenyt juuri tähän bändiin?
- Bändin historia
- Muut musiikkiin liittyvät harrastukset Moniäänirock -projektin lisäksi

MUSIIKKI JA BÄNDITOIMINTA

- Mitä kaikkea musiikkiharrastus sinulle antaa?
- Millä tavoin musiikki vaikuttaa arkeesi?
- Minkälaisia tuntemuksia esiintyminen yleisölle tuo?
- Koetko, että musiikkiharrastukset vaikuttavat psyykkiseen kuntoosi? Miten?
- Tunnetko, että pystyt musiikin avulla ilmaisemaan tunteitasi? Miten?
- Onko musiikkiharrastus vaikuttanut sosiaalisiin taitoihisi tai sosiaalisiin suhteisiin? Miten?
- Minkälaisena bändin jäsenenä pidät itseäsi?
- Minkälainen ilmapiiri bändissä on? Bändin vahvuudet/heikkoudet?
- Kerro kokemuksiasi säännöllisestä treenaamisesta projektissa. Eroaako päämäärätietoinen treenaaminen "tavallisesta" treenaamisesta?
- Onko sinulla jotain unelmia koskien musiikin tekemistä tulevaisuudessa?
- Kerro yksi positiivinen muisto jostain tilanteesta musiikin parissa.

ITSETUNTO

- Mitä itsetunto tarkoittaa? Millainen on hyvä/huono itsetunto?
- Mitkä ovat sinun vahvuutesi?
- Koetko, että musiikkiharrastus on vaikuttanut itsetuntoosi? Millä tavoin?
- Miten kuvailisit omaa itseluottamustasi?
- Millä tavoin voit ilmaista itseäsi bändissä?
- Tapahtuiko projektin aikana epäonnistumisia? Miten suhtauduit asiaan?
- Missä asioissa onnistuit erityisen hyvin projektissa?
- Mikä on sinun roolisi bändissä? Vastuualueet?
- Minkälaista palautetta olet saanut projektin aikana? Entä muiden musiikkiharrastusten parissa? Miten suhtauduit siihen?

ELÄMÄNLAATU

- Mitä elämänlaatu tarkoittaa? Mitä on hyvä elämä?
- Mitkä seikat koet vaikuttavan eniten elämäsi laatuun/elämän mielekkyyteen? Mitkä seikat heikentävät niitä?
- Koetko, että musiikkiharrastus on vaikuttanut elämänlaatuusi? Miten?
- Minkälaista arvioisit elämäsi olevan ilman musiikkia?
- Minkä arvosanan antaisit omalle elämällesi?